غذا اور صحت

1/2

فکرِ سلطان

سیریز دوم: غذا اور صحت

ڈاکٹر سلطان محمود

کتاب کا سٹیٹس

نمبر شمار	عنوان	کمنٹس
1	کور پیجیز	
2	فہرست مضامین	
3	مضامین کی درجہ بندی	
4	مواد کی درستگی	
5	گرامر اور زبان	
6	گمشدہ مواد	
7	غلطیوں کی اصلاح	
8	سرخیاں (مستقل سطح اور ترتیب)	
9	خطوط (فونٹس - مستقل مزاجی اور درست استعمال)	
10	حروف کا سائز (عنوانات، سرخیاں، متن)	
15	رنگ (متن اور ڈیزائن عناصر)	
16	صفحہ نمبر نگ	
17	حاشیے (مستقل اور ترتیب کے مطابق)	
18	سرخی اور پانوشت (ہیڈر اور فوٹر)	
19	ساخت اور ترتیب	
20	حوالہ جات	

غذا اور صحت 1

(مصنف: ڈاکٹر سلطان محمود)

DIET AND HEALTH 1

BY: DR. SULTAN MAHMOOD

ڈاکٹر سلطان محمود، مینیجنگ ڈائریکٹر
ایکوکیئر کنسلٹنسی سروسز (ای سی سی ایس) پرائیویٹ لمیٹیڈ

Managing Director
ECOCARE CONSULTANCY SERVICES (ECCS) PVT. LTD.
www.ecocare.pk

سیریز دوم: غذا اور صحت

فکرِ سلطان

(مصنف: ڈاکٹر سلطان محمود)

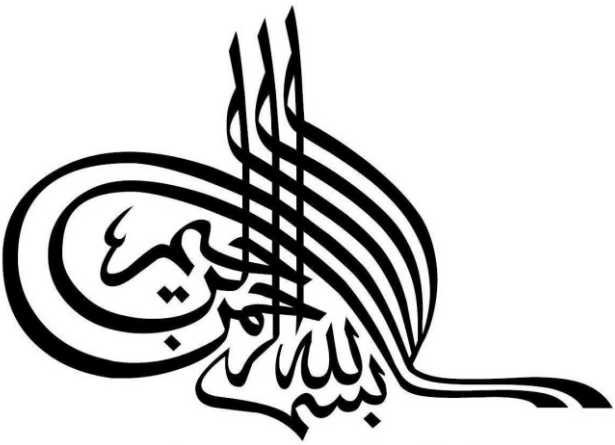
FIKAR-E-SULTAN

BY: DR. SULTAN MAHMOOD

ڈاکٹر سلطان محمود، مینیجنگ ڈائریکٹر
ایکوکیئر کنسلٹنسی سروسز (ای سی سی ایس) پرائیویٹ لمیٹیڈ

Managing Director
ECOCARE CONSULTANCY SERVICES (ECCS) PVT. LTD.
www.ecocare.pk

سیریز دوم: غذا اور صحت



In the name of Allah,
the Most Beneficent,
the Most Merciful

سیریز دوم: غذا اور صحت

انتساب

Dedicated to the one I love in the Quest of truth.

میری فکر اس کے نام جس سے میں سچ کی تلاش میں آج بھی پیار کرتا ہوں۔

فکرِ سلطان: جملہ حقوق

جملہ حقوق بحق ناشر محفوظ ہیں

سیریز	فکرِ سلطان (10 سیریز)
مصنف	ڈاکٹر سلطان محمود
ناشر	ایکوکیئر کنسلٹنسی سروسز (ای سی سی ایس) پرائیویٹ لمیٹیڈ
پبلیشر	ماروِل سسٹم
نظرِ ثانی	انعم عروج
اشاعت	2024

فکرِ سلطان : فہرست سیریز

نمبر شمار	عنوان	کل کُتب
1	سیریز اول: ہڈ بیتی	12
2	سیریز دوم: غذا اور صحت	30
3	سیریز سوم: حیوانات برائے انسانی غذا	13
4	سیریز چہارم: ماحول و موسمی تبدیلی	31
5	سیریز پنجم: غذائی تحفظ	06
6	سیریز ششم: دیہی ترقی	01
7	سیریز ہفتم: سماجی رویئے	04
8	سیریز ہشتم: طنز و مزاح	10
9	سیریز نہم: شعر و شاعری	02
10	سیریز دہم: تصویری مسافت	01
--	کل کُتب	110

تعارف: فکرِ سلطان سیریز

ڈاکٹر سلطان محمود نے اپنی نصف صدی کی کاوش کو سائنسی انداز میں تحریکی کارکن بن کر چلایا نیز غذائی تحفظ ایک کی عالمی خود مختار تحریک کو مقامی رہنما کے طور پر پاکستان میں ایک غیر معمولی موڑ دیا ہے جس کے نتیجے میں ان کے افکار اور عملی جدوجہد نے 'فکر سلطان' جیسی ایک طاقتور دستاویزی سیریز جنم دی ہے۔ اس میں وہ اپنی آدھی صدی کی شبانہ روز کی ہمہ جہت کوشش کو شاندار کہانی کے طور پر بیان کرتے ہوئے اہم معلومات سے بھری وہ تاریخ بھی بیان کر رہے ہیں جو ملک عزیز کے غیر مستحکم حالات کے باوجود مقامی اور نچلی سطح کے مسائل کو قومی اور عالمی سطح پر کچھ اس انداز سے اٹھالے جاتے ہیں کہ جہاں وہ حیاتیاتی تنوع یا بائیوڈائیورسٹی کی ہئیت تبدیل کئے بغیر کارپوریٹ تسلط کے ساتھ جنگ کرتے نظر آتے ہیں۔ یہاں یہ بھی واضح ہو جاتا ہے کہ ڈویلپمنٹ مافیا کے خلاف کس طرح نچلی سطح کی لڑائی کو اٹھا کر قومی اور عالمی سطح پر لے جایا جاتا ہے۔ ان کی یہ سوچ بھی قابل داد ہے کہ دنیا بھر میں مقامی سطح کی کمیونٹی ہمیشہ مقدس اور خود مختار ہونی چاہئے تا کہ وہ اپنے علم اور حقوق کو حاصل کر کے مستقبل کی دنیا کی حقیقی کہانی کا نقشہ ترتیب دے سکے۔ ڈاکٹر صاحب کا یہ سفر مندرجہ ذیل دس سیریز پر مشتمل ہے۔

سیریز اول: ہڈ بیتی

ایک شاندار اور سمجھدار دماغ، شفاف کردار، شاعرانہ روح اور نچلی سطح کی تنظیموں میں مہارت حاصل کرنے کی صلاحیت رکھنے والے ڈاکٹر سلطان محمود نے ملکی ترقی کے مسائل اور تحریکوں کے سب سے زیادہ موثر اور محبوب لیڈروں کے جھرمٹ میں اپنا مقام حاصل کیا ہے۔ ان کو ملے غیر معمولی قدرتی تحائف میں ایشیا، یورپ، امریکہ، تین براعظموں کی سات جامعات سے حاصل شدہ اعلیٰ ترین تعلیم و تربیت کی بنیاد پر انسان کی غذائی ضروریات اور قدرتی ماحول کے درمیان گہرے تعلق کا ادراک ہے۔ غذائے انسانی میں استعمال ہونے مویشیوں، ماحولیات اور انسانی صحت کے بارے میں وہ آزادانہ گہری تفہیم بھی شامل ہے جو ملکی رویوں کی زبوں حالی کے باعث ہمیشہ زوال پذیر رہی ہے۔ وہ جانتا ہے کہ مطلق العنان سیاسی اور پدرسری نظام سے کس طرح کی حکمت سے جنگ لڑ کر جیتی جاتی ہے اور کیسے انسانیت اور تخلیق دونوں کو یکجا کیا جا سکتا ہے۔ نیز اپنے مخصوص مقاصد کے حصول کے لیے ایک عام سے متوسط گھرانے سے اُٹھ کر 17 سے زائید ممالک میں اپنی صلاحیتوں کا کیسے لوہا منوایا۔ یہ قاری کو ان کی زندگی کے سفر کو پڑھ کر ہی اندازہ ہو گا کہ محدود مالی وسائل سے کوئی بھی لمحہ فروغ گذاشت نہ کرتے ہوئے کیسے، "تبدیلی کا ڈھانچہ بنایا جا سکتا ہے"۔

سیریز دوم: غذا اور صحت

غذائی علاج جیسی اپنی پچھلی مشہور کتابوں کی طرح، مصنف ماحولیاتی حکمت، پر جوش سرگرمی اور بے عیب پیشہ ورانہ سوچ کے ساتھ پھر سے چمک رہا ہے۔ اس سیریز میں مصنف کی نگارشات اس بات کا ثبوت دیتے دکھائی دیتی ہیں جو انسانی خوراک و غذا پر موسمیاتی تبدیلی کے برے اثرات کو کم کرنے کے لیے مقامی اور بین الاقوامی کارپوریٹ سطح کی کوششوں کے لیے کیے جانے ضروری ہیں۔ یہ اس بات کا بھی ثبوت ہے کہ مصنف نے کس طرح حیاتیاتی تنوع کے تحفظ اور کسان برادریوں کے حقوق کے لیے اپنی کوششوں کو حوصلے کے ساتھ جاری رکھا۔ مصنف نے 1997 میں غذا و صحت کے میدان میں چھلانگ لگائی اور پھر اسے اس وقت تک اوڑھنا بچھونا بنائے رکھا جب تک کہ ورلڈ بنک کے راشد القیوم مرحوم کے مشورے کے پیش نظر ڈاکٹریٹ کے بارہ برس بعد پنجاب یونیورسٹی سے ماحولیات کی ڈگری نہیں لے لی۔ اور پھر انسانی غذا کی پیداوار پر ماحول کے اثرات کا تفصیل سے جائزہ لینا نہیں شروع کر دیا۔

سیریز سوم: حیوانات برائے انسانی غذا

غذائی تحفظ کی تخفیفی سائنس تقاضہ کرتی ہے کہ پیچیدہ سائنسی و معاشی معاملات کو ان کی سادہ ترین اشکال میں ڈھال کر انسانی مسائل کو آسان تر بنایا جاسکے۔ تخفیفی سائنس کے تنقیدی اظہاریے جیسا شدید پس منظر رکھنے والا ڈاکٹر سلطان محمود نچلی سطح کی متعدد انجمنوں اور تحریکوں کا ایک سنسنی خیز

موجد، شریک موجد اور کٹڑ حمایتی بھی رہا ہے۔ نیز افزائشِ حیوانات، جنگلات، پانی اور کسان تنظیموں کے تحفظ کی ان تمام ضروری تحریکوں کا روحِ رواں بھی ہے جو زندہ زرعی معاشرے کا تانا بانا ہیں۔ اور یقین رکھتا ہے کہ اس تانے بانے سے انسانی دنیا کا اہم ترین مسئلہ یعنی بھوک سے نجات والا کپڑا بنا جا سکتا ہے۔ اس مقصد کو حصول میں اس کی جس مضمون نے سب سے زیادہ رہنمائی کی وہ ان کے گریجوایشن کے مضامین تھے۔ جنہوں نے انسانی غذا میں شامل چالیس فی صد جزو جو حیوانات سے حاصل ہوتا ہے، اس کا ادراک گہرا کیا۔ گوشت، دودھ اور انڈے کی پیداوار اور پھر متناسب پیداوار انسان کو بھوک کے المیے سے دوچار نہیں ہونے دیتی۔

سیریز چہارم: ماحول و موسمی تبدیلی

ڈاکٹر سلطان محمود کی زندگی کی کہانی ماحولیات، سماجی سیٹ اپ اور گورننگ سنٹی کو بچانے کی جدوجہد کی وہ زندہ مثال ہے جس میں نصابی اور زمینی حقائق دونوں کام آئے۔ وہ اپنے سیارے کے ماحولیاتی نظام کے کام اور ضرر رساں کارٹیل اور اس کے حامیوں کے تباہ کن اثرات کو گہرائی سے سمجھتا ہے۔ اس کتاب کو پڑھنا ان گہرے مسائل کے اسباب کے بارے میں قاری کے ذہن کو کھولے گا جس میں چند لوگ اپنے برے اعمال کی وجہ سے اکثریت کو دھکیل رہے ہیں نیز اس کے مطالعے سے قاری کو حکومت کے طاقتور تکبر سے نکل کر کسان کی طرف پلٹنے کی امید اور حوصلہ ملے گا۔ یہ خوبصورتی سے لکھی گئی یادداشت ایک زبردست داستان ہے جو زمین، زندگی اور ہمارے قیمتی سیارے کی سالمیت کی خواہش رکھنے والے ہر فرد کو پتا ہونی چاہیے۔ مغربی کارپوریٹ سیکٹر کے

ESG کی جانب کاروباری جھکاؤ سے مصنف نے جو کچھ امریکہ، یورپ اور خلیجی ممالک سے سمجھا، وہ اس نے اپنے ایکو کیئر بزنس اور سوشل میڈیا آگاہی والے گروپس اور چینل کے ذریعے آنے والی نسل کو پوری طرح سے آگاہ کر دیا ہے۔ اس سیریز کا 30 کُتب کی شکل میں مخطوطہ بڑی تفصیل سے واضع کرتا ہے کہ جونہی ملک کو کارپوریٹ کلچر کے ذریعے ترقی کی جانب غیر متوازن انداز میں دھکیلا جاتا ہے تو وہ کس طرح ہمارے مجموعی سماجی ڈھانچے کو متاثر کرتا ہے۔ اس سے ملک میں ایک غیر متوازن ماحولیات اور سماجی جنگ چھڑ جاتی ہے۔ جو بالآخر وسائل کی نامنصفانہ تقسیم پر منتج ہوتی ہے۔ ڈاکٹر صاحب نے اپنے تئیں تمام ماحولیاتی پراجیکٹس میں قابل کاشت زمین، انسانی روزگار اور گرم ہوتے ہوئے کرہءِ زمین کے باعث گلیشیئر پگھل کر طوفانی انداز اختیار کرنے جیسے مضامین کو کافی گہرائی سے دیکھا ہے۔ نیز اس سیکٹر میں پورا جذب ہونے کے لیے اپنی سرکاری نوکری سے قبل از وقت ریٹائرمنٹ لے کر نیسپاک جیسی قومی و عالمی ایجنسیوں کے ماحولیاتی پروگرام کا جارحانہ حصہ بن کر انسانی غذا کی تحفیفی سائنس سے بھرپور کام لیا ہے اور چار سو سے زائید ماحولیات پراجیکٹس کو کامیابی سے ہمکنار کر کے ملک کے عوام اور حکومت کے کام کو نہائیت آسان بنا دیا ہے۔

سیریز پنجم: غذائی تحفظ

ڈاکٹر سلطان محمود کی ذاتی کاوشوں کا سارا نچوڑ صرف "غذائی تحفظ" کے ارد گرد ہی گھومتا ہے۔ جسے اصولی طور پر اولین سیریز میں جگہ ملنی چاہیے تھی، لیکن تحفیفی سائنس کا خوگر ہونے کے باعث

انہوں نے مناسب جانا کہ پہلے ان اوامر کا ذکر کیا جائے جو غذائی تحفظ یا عدم تحفظ کا باعث بنتے ہیں۔ تبھی انہیں نے اپنے فکری سفر کا آغاز اپنے پسندیدہ مضمون (سیریز دوم غذا و صحت) سے شروع کرنا مناسب جانا اور انسانی صحت پر غذا کی ضروریات اور اثرات کا شروع میں جائزہ پیش کر دیا۔ یعنی باالفاظ دیگر اپنی فکر کی بنیاد انسانی جِبلَّت بھوک پر رکھی۔ پھر مناسب انسانی صحت برقرار رکھنے کے لیے مناسب غذا کی پیداوار، سپلائی چین، قوتِ خرید اور جسمانی ضروریات پر رکھی۔ دھیرے دھیرے اس تخیل کو راسخ کر لینے کے بعد وہ اپنے بنیادی مضمون یعنی ان حیوانات کی جانب پلٹے جو انسانی خوراک میں دودھ، گوشت اور انڈے کی شکل میں روزانہ کی ضرورت کا چالیس فی صد پر مشتمل ہے۔ اس منطقی تعلق سے ان کی فکری گہرائی کا اندازہ لگانا چنداں مشکل نہیں کہ اگر بہترین اور مناسب ماحولیاتی انتظامات کر کے پانی کے ذرائع پر بحث مکمل کر لی جائے تو یہ غذائی تحفظ کی ایک ایسی گارنٹی ہے جو افزائشِ حیوانات کے ذریعے انسانی صحت کی ضامن ہے۔ یہاں یہ بھی واضع ہو جاتا ہے کہ شدید سیلاب ہر سال جو حیوانات کی تباہی لاتے ہیں ان پر موثر قابو پا کر انسان کم سے کم چالیس فی صد غذائی ضروریات کو تو یقینی بنایا جا سکتا ہے۔ ان کی یہ منطقی سوچ یورپ اور امریکن جامعات کی فلاحی سائنسیز پر کام کر کے پیدا ہوئی۔ گو کہ ڈاکٹر سلطان محمود کے تیکنیکی کام میں سب سے کم کتب اسی غذائی تحفظ سیریز کا حصہ بنیں لیکن حقیقت بھی یہی ہے کہ عظیم تحقیقات اور کاوشوں کا خلاصہ ہمیشہ مختصر ہوتا ہے۔

سیریز ششم: دیہی ترقی

ویسے تو حیوانات کی افزائش ایک دیہی موضوع ہے جہاں ہمارا 70 فی صد کسان اپنا خون جلا کر صبح شام انسانی غذائیں پیدا کرتا ہے۔ لیکن ہمارے ہاں کے غیر متوازن دیہی ترقی کے میدان کی بجائے ہمیشہ شہری ترقی و سہولیات کو اولیت حاصل رہتی ہے۔ جس نے ایک جانب اگر غذائی عدم تحفظ کا خطرہ مول لے لیا ہے تو دوسری جانب شہر کی طرف نقل مقانی کی عفریت کو بھی جنم دیا ہے۔ ایسے غیر دانشمندانہ حکومتی اقدامات کا نتیجہ ایک ایسی بے ہنگم معاشرتی زندگی کی شکل میں رونما ہوا ہے کہ جس میں حکومت گاؤں چھوڑ کر شہر میں بسنے والوں کے مسائل کو شہری ترقی کی ناکامی کی شکل میں سہہ رہی ہے اور نہ وہ ان کو خدا ہی مل پا رہا ہے اور نہ وصالِ صنم ہو رہا ہے۔ دنیا کے ترقی یافتہ ممالک کو تو خیر چھوڑیں اگر کل کے غریب چین اور بھارت ہی کی مثال لے لیں تو ان کے ہاں غذائی تحفظ شہر و دیہاتی زندگی میں توازن لانے سے ممکن ہوا ہے۔ اور محض بیس برس میں ان دو ممالک کے دو ارب لوگ دن میں ایک کھانے سے دو کھانوں کے قابل ہو گئے ہیں۔ ان دونوں ممالک نے اپنے آبی ذخائر پر ہزاروں ڈیم بنا دیئے ہیں جن سے وہ نہ صرف غذائی تحفظ یقنی بنا رہے ہیں بلکہ اپنی توانائی کی ضروریات بھی پوری کر رہے ہیں۔ حالانکہ عالمی موسمی تبدیلیاں ان پر بھی ویسے ہی اثر انداز ہو رہی ہیں جیسے باقی کرہء ارض پر رونما ہوتی ہیں۔

سیریز ہفتم: سماجی رویئے

ڈاکٹر سلطان محمود اپنے عالمی ایکسپوژر کے باعث خلیجی ممالک میں رواج پا جانے والے حالیہ شعبہ جات میں ماحولیات سے متصلہ کارپوریٹ سیکٹر کی نئی جہت ای ایس جی سے کافی متاثر ہوئے لہذا

سیریز دوم: غذا اور صحت

انہوں نے ملک عزیز کی اس شعبہ میں لاعلمی کو نشانہ بنانے کا فیصلہ کرتے ہوئے اپنی کل نگارشات میں سے سوشل اور گورننس کے شعبہ جات کو ماحولیات کی کتب کے علاوہ خود مختار کتابی درجہ دے دیا اور اس کے لئے انہوں نے سیاست، مذہب، تعلیم، آبادی، تکنیکی تربیت، شہری و دیہی ترقی وغیرہ جیسے اہم موضوعات پر جو کچھ تجربات حاصل کئے تھے اسے اکٹھا کر کے اس سیریز کا حصہ بنا دیا ہے۔ سابقہ اعتبار سے وہ اپنی نگارشات کو حاصل مطالعہ بھی کہتے ہیں، اس مطالعے کا حاصل جو انہوں نے مغرب سے حاصل کیا اور سنجیدہ عملی و علمی سفر کو اپنے وطن میں بھی لاگو کر سکتے ہیں۔ گو کہ وہ اس بات پر بھی یقین رکھتے ہیں کہ "کامن سینس" اتنی بھی کامن نہیں ہوتی "لیکن امیدؔ واثق رکھنے ہیں کہ جونہی عوام خصوصاً کسان میں تعلمی کمی دور ہو گی، سماج میں لازمی بہتری آئے گی۔

سیریز ہشتم: طنز و مزاح

اس جہت پر ڈاکٹر صاحب ایک اتھارٹی ہیں اور خود اپنے اوپر تنقید کرتے ہوئے ایک جگہ لکھتے ہیں کہ میں نے اگر طنز و مزاح کے گڑھ لائلپور یا فیصل آباد میں چوتھائی صدی نہ گزاری ہوتی تو میرے اندر کا اصلاحی جذبہ طنز اور شگفتگی کی شکل میں باہر نہ آتا۔ اس لحاظ سے دیکھیں تو اس سیریز میں نہ صرف سب سے زیادہ کتب ہیں جو ایک منفرد انداز میں مقامی و عالمی سیاست، مذاہب، نیز دیگر سماجی موضوعات پر طنزیہ و فکاہیہ انداز میں تخلیق شدہ تاریخ کا شاندار اور متاثر کن عالمی منظر نامہ پیش کرتی ہیں جسے ڈاکٹر صاحب نے اپنی طنزیہ و فکاہیہ ندرت اظہار کے باعث اسے میٹھا سچ سیریز کا نام دے دیا ہے۔ اس سے بھی بڑھ کر یہ بھی ثابت ہو جاتا ہے کہ مصنف مقامی طور پر قلیل مدتی

سیریز دوم: غذا اور صحت

طاقتوں کی سماجی خرابیوں کے ساتھ ساتھ عالمی سیاست کی خود غرضی کا بھی سامنا کرنے کا حوصلہ رکھتا ہے۔ یہ سیریز ایک شان اور روشنی کے ساتھ بیشمار سیاسی، سماجی اور منطقی حل بھی فکاہیہ انداز ہی میں پیش کرتی ہے۔ مصنف نے ملک کے نمایاں مزاح نگار کرنل محمد خان اور ظفر اقبال کی طرز سے متاثر ہو کر مزاح لکھنے کا آغاز گو کہ کالج لائف سے شروع کر دیا تھا مگر اس انداز کو مہمیز تب ملی جب وہ نیویارک میں ممتاز صحافی محسن ظہیر کی ادارت میں شائع ہونے والے ہفت روزہ "صدائے پاکستان" سے بحیثیت سب ایڈیٹر منسلک ہوئے۔ نیز انہوں نے لاہور کے چند اخبارات میں اپنے فکاہیہ کالم میٹھا سچ کے نام سے ہی لکھنے شروع کر دیے۔ بقول ڈاکٹر صاحب جگت بازی اور فکاہیہ اندازِ بیان میراثی کو حکومت سے جدا کرتا ہے۔ اور طنزیہ ادب کو سنجیدہ کرتا ہے۔

سیریز نہم: شعر و شاعری

ڈاکٹر سلطان محمود کا بچپن ہی سے شاعرانہ مزاج ہے جسے اظہار کا موقعہ کالج لائف میں کسی ناکام محبت کے جھٹکے سے ملا۔ وہ اپنی جبلت کی افتادِ طبع سے خود ہی نالاں بھی تھے جس کی ایک وجہ یہ تھی کہ انہوں نے نہ صرف کبھی کل وقتی شاعر بننا گوارا نہیں کیا بلکہ شاعر کہلوانے سے بھی صاف انکار کرتے ہوئے یہ دلیل اختیار کی کہ میں نے کاغذی شیر بننا کبھی بھی پسند نہیں کیا اور دوسری رکاوٹ ان کی سائنس میں اعلی تعلیم بن گئی جو پاکستان کے علاوہ یورپ اور امریکہ سے حاصل شدہ تھی جہاں شاعروں کو کارآمد اور قابل استعمال وقت کا دشمن سمجھ کر تنقیدی چھلنیوں سے گزارا جاتا تھا۔ اس کے باوجود تین چار برس میں عروض سمجھے بغیر سینکڑوں غزلیات کہہ دینا شاید ساحر لدھیانوی

سیریز دوم: غذا اور صحت

کی کتاب "تلخیاں" بنی جو عین ناکام عشق کے دوران ان کے ہاتھ لگ گئی تھی۔ ڈاکٹر صاحب چونکہ اپنی ہر نگارش کو بچوں کا سا پیار دیتے ہیں اس لئے انہیں بعض دوستوں نے کلام شائع کرنے پر قائل کر لیا جن میں عروض کی استاد محترمہ کنیز بتول کھوکھر کا بڑا ہاتھ ہے جنہوں نے ڈاکٹر صاحب کی لگ بھگ ایک کتاب کے مواد کو عروض پر بھی ڈھال دیا اور جہلم کے ایک استاد شاعر کاشف بٹ نے بھی ناقابل تردید مدد کی۔ ڈاکٹر سلطان محمود جب اپنی فکر کو تحریری شکل دینے لگے تو انہیں معاصرین نے بے حد مشکل سے راضی کیا کہ وہ اپنے چالیس برس پرانے کلام کو بھی اپنی تحریر میں شامل کریں۔ یہ شاید ڈاکٹر صاحب کی غلطی یا صرف نظر ہی سمجھا جائے گا کہ وہ بہترین کلام غیر ممالک میں تو اردو کمیونیٹی کو توسناتے رہے لیکن ملک عزیز کے اندرونی حلقوں میں قدم تک نہ رکھا۔ البتہ وہ ہمیشہ اپنے برادر بزرگ ڈاکٹر حسن اختر مرحوم، استاد پروفیسر عظمت اللہ خان مرحوم اور دیگر ادبی مقربین کا ذکر بہت شوق اور محبت سے کرتے ہیں۔

سیریز دہم: تصویری مسافت

بھلا ہو ورلڈ بنک کا جس نے ڈاکٹر سلطان محمود کو تصویری بنک بنانے کی عادت ڈال دی۔ حالانکہ انہوں نے محض دس برس کی عمر میں جیب خرچ بچا کر کوڈک کا دس روپے کا کیمرہ 1967 میں ہی خرید لیا تھا اور اپنے بھائی ہمایوں شوکت کے واحد جس تحفے کی وہ قدر کرتے تھے وہ اس کا امریکہ سے لایا ہوا کیمرہ یاشیکا 124 تھا۔ ایسے ہی ان کے استعمال میں وارسا پولینڈ میں روسی کیمرے "زینتھ"، جرمن "بیٹنس" اور جاپانی "نیکن" کیمرے بھی رہے لیکن پھر ڈیجٹل کیمروں اور موبائل کیمروں

نے تو انہیں نہال ہی کر دیا۔ ان کے پاس بزرگوں کے علاوہ مشاہیر زمانہ کی بیشمار تصاویر بھی موجود ہیں جو ہر وقت ان کے لیپ ٹاپ اور سیل فونز کی سپیس کھاتی نظر آتی ہیں۔ اس مشکل کے ہاتھوں انہوں نے مجبور ہو کر اور میاں وقار الاسلام کی صلاح لے کر فیصلہ کیا ہے کہ اپنی زندگی کی کہانی کی تصویری دسویں سیریز کیس شکل میں بنائیں گے۔

کورونا کہانی

فہرست

نمبر شمار	مضمون	صفحہ نمبر
.1	کورونا کہانی	
.2	عالمی وبا کورونا بارے سوالات و تجاویز	
.3	کورونا اور فضائی آلودگی	
.4	2۔ مغرب میں کورونا سے اموات بے قابو کیوں؟	
.5	3۔ کورونا۔۔۔ حقیقت یا فسانہ	
.6	کورونا وائرس میں کتنا سچ ہے؟	
.7	کورونا کا علاج	
.8	کورونا پلازما عطیہ کرنا	
.9	کورونا ذاتی تجربات کی روشنی میں	
.10	سماجی فاصلے کی بجائے جسمانی فاصلے	

کورونا کہانی

1۔ کورونا کہانی 1: صحت کی عالمی ایجنسیوں نے ہسپتال کو نمونیہ مثبت دکھانے پر 4 ہزار ڈالر، کورونا مثبت پر 13 ہزار اور وینٹیلیٹر پر ڈالنے کا 39 ہزار ڈالر فی مریض دینے کا اعلان کر رکھا ہے۔ بھلا کیوں؟

علی احمد جان

یہ اعلان کس نے کہاں کیا ہے؟ آپ کسی کورونا، والے تبلیغی کو بھینچ کر گلے لگا کر پپی کیوں نہیں لیتے 1300 ملیں گے؟

از ڈاکٹر سلطان محمود

علی احمد جان

اس طرح تو آپ وینٹیلیٹر پر چلے جائیں 39000 ڈالر ملیں گے ۔

علی احمد جان

آپ کی خواہش ہے۔ سارا، دن پروپیگنڈہ کرتے رہتے ہو۔ کچھ شرم حیا بھی ہوتی ہے انسان کو اس قدر بے ایمانی سے جھوٹ تو مولوی بھی نہیں بولتے وہ کسی انگریز سائنسدان کا حوالہ ویسے ہی دیتے ہیں۔

از ڈاکٹر سلطان محمود

علی احمد جان

آپ کہاں کے ملا یا دانشور ہیں ہمیں شرم دلانے والے؟ پہلے اپنے کمنٹ کو دیکھتے تو شاید آپ خود ہی شرم سے پانی پانی ہو جاتے۔ مگر کہاں؟ آپکی غیرت بھی تب جاگی جب جوابی وار ہوا۔
میں پھر بھی آپ سے عزت سے پیش آرہا ہوں۔

علی احمد جان

خدا حافظ

از ڈاکٹر سلطان محمود

Welcome Sir! See you sometimes in Islamabad

فاران حمید

For all countries? Never heard before

از ڈاکٹر سلطان محمود

فاران حمید

Initially for USA & UK. Of course, such conspiracies are not notified. This I came to know through my British friend. I don't insist that such info is absolutely true but my experience in NY at 9/11 on 3rd day was similar. What people were talking at ground zero, proved true many years after the incident through the books written by Americans?

ابتدائی طور پر امریکہ اور برطانیہ کے لیے۔ یقیناً ایسی سازشوں کی اطلاع نہیں دی جاتی۔ یہ بات مجھے اپنے برطانوی دوست کے ذریعے معلوم ہوئی۔ میں اس بات پر اصرار نہیں کرتا کہ اس طرح کی معلومات بالکل درست ہیں لیکن میرا نیویارک میں 9/11 کو تیسرے دن کا تجربہ بھی ایسا ہی تھا۔ گراؤنڈ زیرو پر لوگ جو باتیں کر رہے تھے، وہ امریکیوں کی لکھی گئی کتابوں کے ذریعے واقعے کے کئی سال بعد سچ ثابت ہوئی۔

2۔ کورونا کہانی 2: 5 جی کا ٹاور فی الحال تین فٹ سے کم فاصلے والا بندہ پہچان نہیں پاتا۔ کیا اسی لئے ہمیں 6 فٹ دوری کی تربیت دی جارہی ہے؟

سید عدنان بخاری

وہ کیسے سر؟

از ڈاکٹر سلطان محمود

سید عدنان بخاری

اس وقت تک 5 جی کو ریچ جمگھٹے یا ہجوم میں سے مطلوبہ بندہ نہیں پہچان پاتی۔ چین نے بھی اس ٹیکنالوجی کے ذریعے جتنے بھی لوگ پہچانے وہ اس وقت پہچانے جب وہ کہیں اکیلے گھوم رہے تھے۔

3۔ کورونا کہانی 3: تیرہ مارچ تک برطانیہ میں کورونا کے 6 ہزار مریض تھے جو یکدم ایک ماہ میں 3 لاکھ ہو گئے۔ کوئی پیسہ چلایا دھمکی؟

4۔ کورونا کہانی 4: برطانوی وزیر اعظم نے پہلے سختی سے لاک ڈاون نہ کرنے کا اعلان کیا۔ کیا اسے سزا کے طور پر کورونا کا مریض بنایا گیا؟

5۔ کورونا کہانی 5: کورونا سے مرنے والوں کی لاشوں کا تحریر مارٹم کیوں نہیں ہوتا؟ کہاں دفنائے جاتے ہیں؟ کیا امریکی قبرستانوں کی کسی نے مانیٹرنگ کی؟

6۔ کورونا کہانی 6: اگر کورونا کی کٹ یہ بیماری پہچانتی ہے تو اسی پہچان کی بنیاد پر ویکسین کیوں نہیں بن پارہی؟

ڈاکٹر صاحب۔ اے وڈی گیم اے جناب

از ڈاکٹر سلطان محمود

انجینئر ریاض احمد اپل

نائن الیون پر بھی نیویارک والے میرے ساتھی یہی کہتے تھے۔ مگر آہستہ آہستہ امریکی جھوٹ کا پردہ فاش ہوتا چلا گیا۔ آپ بتائیں ورلڈ ٹریڈ سنٹر سے ٹکرانے والے ان دونوں جہازوں نیز پینٹاگون پر گرنے والے جہاز میں مرنے والوں میں سے کسی بندے کے کسی رشتے دار کا کوئی کلیم آج تک سامنے آیا؟ نہیں تو کیوں نہیں؟

مونا ریاض :

ہارون پاشا

سر وقتی طور پر علاج کر دینے اور ہمیشہ کے لئے انسانی جسم میں کورونا کے خلاف مدافعتی نظام (ویکسینیشن) دو مختلف باتیں ہیں پھر اس سلسلے میں جو سب سے بڑی مشکل پیش آسکتی ہے وہ یہ ہو گی کہ کورونا وائرس نے ہر خطہ میں مختلف نوعیت اختیار کی ہوئی ہے وہاں میں کورونا وائرس کی جو نوعیت تھی اٹلی میں کورونا اس سے بہت مختلف تھا اسی طرح جس نوعیت کا اٹلی میں تھا امریکہ میں اس سے مختلف رہا ہے

ڈاکٹر سلطان محمود

If we can check human immunity by testing IgM or IgG, so can also map the covid19 strains by developing the empirical formula. This is called the first stage. Second stage is the testing and finalizing of vaccine strain into animals and then in human subjects. Third one is the production of vaccine according to the desired quantity and the last stage is the supply in entire world. All these 4 stages take 18 months or so. I'm talking about the first stage only.

Engr Riaz Ahmad Uppal

اگر ہم IgM یا IgG کی جانچ کر کے انسانی قوت مدافعت کی جانچ کر سکتے ہیں، تو تجرباتی فارمولہ تیار کر کے کووڈ 19 کے تناؤ کا نقشہ بھی بنا سکتے ہیں۔ اسے پہلا مرحلہ کہا جاتا ہے۔ دوسرا مرحلہ جانوروں اور پھر انسانی مضامین میں ویکسین کے تناؤ کی جانچ اور حتمی شکل ہے۔ تیسرا ایک مطلوبہ مقدار کے مطابق ویکسین کی تیاری ہے اور آخری مرحلہ پوری دنیا میں سپلائی ہے۔ ان تمام 4 مراحل میں 18 مہینے لگتے ہیں۔ میں صرف پہلے مرحلے کی بات کر رہا ہوں۔

انجینئر ریاض احمد اپل

فوزیہ سعید

کیونکہ کورونا سیکنڈوں میں اپنی شکل بدلتا ہے۔ اگر کوئی ایک شکل ہو تو اس کے مارنے کی کوئی کوشش بھی کرے۔ کوئی ویکسین بنائی جا سکے۔ جب وائرس اپنی شکلیں بدل لیتا ہے تو ویکسین مشکل ہوتی ہے۔ آج تک ہیپاٹائٹس سی۔ ایچ آئی وی اور ایڈز کی ویکسین بھی اسی لئے نہیں بن پائی البتہ کوششیں جاری ہیں۔

از ڈاکٹر سلطان محمود

فوزیہ سعید

مادام شکریہ۔ آپ کو چونکہ اللہ نے توفیق دی ہے ان سرگرمیوں میں انسانوں کی مدد کرنے کی تو کیا آپ میرے اس سوال پر کچھ بنیادی لٹریچر دے سکتی ہیں۔ نیز آپکا جواب اور تجربہ قابل داد ہے مگر اس پر بھی لٹریچر کی درخواست ہے۔ یا تو آپ مجھے اس ایڈریس پر ای میل <drsultan@gmail.com> کر دیں یا ڈاکٹر نورالزماں سے میرا نمبر لے کر وٹس ایپ کر دیں۔ شکریہ۔

7۔ کورونا کہانی 7: کیا یہی تیسری عالمی ففتھ جنریشن وار کا شاخسانہ ہے کہ امریکہ چین کا 20 ٹریلین ڈالر قرضہ واپس کرنے سے انکار کر دے؟

8۔ کورونا کہانی 8: کورونا وائرس اور اس کا حملہ حقیقت ہے مگر یہ سوال اپنی جگہ درست ہے کہ اسے کس نے پھیلایا اور اسکے مقاصد کیا تھے؟

9۔ کورونا کہانی 9: اگر چین اپنی ڈیجیٹل کرنسی ERMB لاگو کرتا ہے تو کیا اسرائیل اسکا ساتھ دیگا؟ اور ڈالر محض 80 برس کی شہنشاہی کے بعد ہی وفات پا جائیگا؟ سوچا نہ تھا۔

10۔ کورونا کہانی 10: امریکہ اور دیگر اسلحہ بنانے والے ممالک کیوجہ سے ہی دہشتگردی اور تباہی تھی کیونکہ جب سے لاک ڈاون ہوا ہے تمام دنیا میں جنگ اور دہشتگردی بند ہے۔

کورونا کہانی 11: کورونا نے کچھ مثبت بھی کیا ہے دنیا کا ماحول صاف کی جنگیں بند کی دہشتگردی محدود کی حکومتوں کی نالائقیاں چھپائیں رشتے دار نزدیک آئے نکمے خوش کئے قرضداروں کو افاقہ

کورونا کہانی 12: اب تو کورونا میں دو ہی آپشن رہ گئے ہیں "کورونا سے مرو یا بھوک سے مرو"

Ali Amjad

How do you see the strategy of Imran Khan so far in handling the situation and not imposing strict lockdown?

DR SULTAN MAHMOOD

Imran Khan's policy is more diplomatic and closer to facts than any wishful or sentimental ruler. On one side he knows the reality that government can't approach each hungry person in Pakistan, but on

the other hand, he has to face international health agencies about their strict lockdown policy. He adopted the middle way.

علی امجد

صورتحال سے نمٹنے اور سخت لاک ڈاؤن نہ کرنے میں عمران خان کی اب تک کی حکمت عملی کو آپ کیسے دیکھتے ہیں؟

ڈاکٹر سلطان محمود

عمران خان کی پالیسی کسی بھی خواہش مند یا جذباتی حکمران سے زیادہ سفارتی اور حقائق کے قریب تر ہے۔ ایک طرف وہ اس حقیقت کو جانتا ہے کہ حکومت پاکستان میں ہر بھوکے شخص تک نہیں پہنچ سکتی، لیکن دوسری طرف، اسے بین الاقوامی صحت ایجنسیوں کی سخت لاک ڈاؤن پالیسی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس نے درمیانی راستہ اختیار کیا۔

احمد ندیم بٹ

کورونا سے مرنے والوں کی تعداد 3 فیصد ہے اور بھوک سے لوگ 100 فیصد مر جائینگے یا اپنی بھوک مٹانے کیلیے کسی پیسے والے کو مار دینگے۔

از ڈاکٹر سلطان محمود

جی بالکل اسی لئے سمارٹ لاک ڈاون والی پالیسی سے کورونا کا خطرہ مول لے لینا قرین حقیقت تھا۔

مبین رشید

حد نہیں ہو گئی جو وائرس صابن سے مر جاتا ہے اس کی ویکسین نہیں بن پا رہی؟

از ڈاکٹر سلطان محمود

تو کیا خیال ہے آپکا ڈاکٹر ٹرمپ کی ہدایت کے مطابق روزانہ لٹر ڈیڑھ لٹر صابن کی جھاگ والا پانی پی نہ لیا جایا کرے ویکسین آنے تک؟

عالمی وبا کورونا بارے سوالات و تجاویز

کالم از ڈاکٹر سلطان محمود

مورخہ 4 مئی 2020

یہ وہ سوالات ہیں جو میڈیا و سوشل میڈیا پر کورونا پر خبروں اور تجزیوں کے طوفان سے بر آمد ہوئے ہیں:

الف: تکنیکی سوالات

ب: انتظامی سوالات

1۔ کیا انتہائی سخت لاک ڈاون سے اس وبا کے پھیلاو کو روکا جا سکتا ہے یا سمارٹ اور نرم لاک ڈاون سے بھی کام چل سکتا ہے؟

2۔ احتیاط پر عمل کرتے کس کی مانیں؟ ڈاکٹر کی، سیاستدان کی، فوجی کی، مولوی مفتی کی، تاجر کی، حفیظ شیخ کی، اینکرز کی، حکومتی پالیسی کی، وزیر اعظم کی یا عالمی ادارہ صحت کی؟

3۔ کیا کورونا کی روک تھام کی ذمہ داری فوج، ڈاکٹر اور علماء پر ڈال دینا مناسب ہے؟

4۔ پاکستان میں کورونا پھیلنے کی رفتار کس حد تک خطرناک ہے؟

ج: سیاسی سوالات

1۔ اگر کورونا ایک ڈرامہ ہے تو کیا ہمارے سارے وزیر، صوبے، میڈیا، وزیر اعظم اور حکومت، پاکستانی عوام سے کھلواڑ کر رہے ہیں؟

2۔ کورونا سے مرنا قسمت جبکہ لاک ڈاون کے باعث بھوک سے مرنے کی ذمہ داری حکومت کی؟

3۔ ٹیلی تھون اور اعلانات کے ذریعے چندے تو اکٹھے کئے جا رہے ہیں مگر حکومتی وزیر، مشیر اور ارکان پارلیمنٹ کیوں خاموش ہیں؟

4۔ اس قومی آفت میں بھی سیاسی قیادت کیوں متحد نہیں؟

د: معاشی سوالات

1۔ کورونا وائرس بڑا خطرہ ہے کہ بھوک؟

ہ: مذہبی سوالات

1۔ کیا دجال کو دنیا میں خوش آمدید کہنے کی تیاریاں ہو رہی ہیں؟

2۔ کیا کورونا عروج پر پہنچی انسانیت سے ہی نکلے ابلیسی غلبے پر اللہ کی مہلت میں لپٹی ہوئی ایک وارننگ ہے؟

و: سازشی تھیوری والے سوالات

1۔ کیا کورونا بھی نائن الیون کی طرح کا کوئی جھوٹ یا ڈرامہ ہے؟

2۔ کیا کبھی فلو سے ایک ماہ کے اندر پچاس ہزار بندہ امریکہ میں مرا ہے جسے وہ کورونا سے تعبیر کر سکیں؟

.3 دی الیومیناٹی پروٹوکولز میں "سپر گورنمنٹ" یا بگ گورنمنٹ سے کیا مراد ہے؟

4۔ کیا یہودیوں کے 13 خفیہ خاندانوں میں بل گیٹس اور راک فیلر خاندان بی شامل ہیں۔ جو پوری دنیا کی معیشت، زراعت، میڈیا، حکومت الغرض ہر چیز کی باگ دوڑ سنبھالتے ہیں، ورلڈ بینک ہو یا آئی ایم ایف اور اقوام متحدہ یا عالمی ادارہ صحت یہ تمام ادارے ان کے فنڈز سے چلتے ہیں؟

5۔ کیا اس سال کا موسم سرما لاک ڈاون میں گزارنا پڑے گا؟

6۔ کیا 1981 میں چھپنے والی کتاب "The Eyes of Darkness" ، اکانومسٹ میگزین، کا نٹیجئین فلم اور موجودہ صورتحال کا آپس میں بہت گہرا تعلق ہے؟

7۔ کیا عالمی میڈیا کو 5 جی کی رپورٹنگ سے روکا گیا ہے؟

8۔ کیا لندن میں مکمل لاک ڈاؤن کے دوران 5 جی انسٹالیشن کے لئے دن رات پولز اور ٹاورز پر کام ہو رہا پاکستان میں بھی ٹیلی نار اور زونگ کمپنیوں نے اشتہارات کے ذریعے 5 جی کی پروموشن شروع کر دی ہے؟

9۔ کیا بل گیٹس بھی اقوام متحدہ کو چلانے والے "خفیہ ہاتھ" کے ساتھ مل کر ایسی ہی ویکسین بنائے گا؟

10۔ کیا انتہائی چھوٹی نینو چپ کسی ویکسین کے ذریعے جسم میں ڈالی جا سکتی ہے؟ جسے 5 جی ٹیکنالوجی کے ذریعے مانیٹر کیا جائے گا؟

تجاویز و سفارشات

ان سوالات کے جوابات کے بعد نا صرف اس عالمی وبا بارے عوامی ذہن پر جمی دھول چھٹ جائے گی بلکہ معلومات کی بنیاد پر قابل عمل تجاویز بھی دی جا سکتی ہیں جن سے اس خطرے سے موثر طور پر نمٹا بھی جا سکے گا۔ ہماری جانب سے سر دست مندرجہ ذیل سفارشات پیش کی جا رہی ہیں:

1۔ عوام سے درخواست ہے کہ سوشل ڈیسٹینس کا خیال رکھا جائے اور ہاتھ بار بار دھوتے رہیں۔ باہر جاتے ہوئے ماسک اور گلوز ضرور استعمال کریں۔ غیر ضروری باہر نکلنے سے بالکل گریز کریں۔

2۔ حکومت کو دوران لاک ڈاون بجلی، پانی، گیس، انٹرنیٹ وغیرہ کا کھلا بندوبست رکھنا چاہیئے۔

3۔ ضروری غذائی ضروریات پوری کرنے کی خاطر زرعی پیداوار میں تسلسل رکھنا ضروری ہے۔ خصوصاً حکومت موجودہ ٹڈی دل کے حملے سے فصل کی حفاظت کرے۔ نیز زرعی رقبے پر ہاوسنگ سکیموں نیز فیکٹریوں کی تعمیر پر سخت ترین پابندی لگادے۔

4۔ ماہرین غذا اور میڈیکل ڈاکٹرز کے مشورے سے کورونا کیخلاف مضبوط مدافعت پیدا کرنے والی غذائیں و دیگر کم قیمت دیسی ٹوٹکے ترتیب دیئے جائیں۔

5۔ حکومت، میڈیا، فوج اور سول سوسائٹی عوامی آگاہی کے لئے ایک ہی صفحے پر آجائیں تاکہ کوئی بے پر کی نہ اڑا سکے۔

6۔ راشن پہنچانے کیلئے مستحقین تک کامیابی سے پہنچنے کیلئے ٹائیگر فورس کو متحرک کیا جائے نیز این جی اوز اور والنٹیرز کی خدمات بھی حاصل کی جائیں۔

7۔ کیا کورونا بڑھتے ہوئی کئی بدمست عالمی طاقتوں کی آپس کی سر پھٹول ہے جس نے منقسم دنیا کو مشترکہ سزا دی ہے؟

8۔ کیا کورونا کریہہ حرام خوراک کے استعمال سے پیدا ہونے والا عذاب عظیم تو نہیں؟

9۔ کیا کورونا میڈان چائنا ہے؟

10۔ کیا کورونا شیطانی سائنسی دریافت تو نہیں جس کا مقصد اس کا علاج نکال کر کمرشل اجارہ داری سے اس صدی کا قارون بننا ہو؟

11۔ کیا 2017 میں ڈیووس کے ورلڈ اکنامک فورم میں یک طرفہ محفل مشاورت میں اس بیماری کے آنے سے قبل ہی اس کے عالمی علاج پر کوئی بات ہوئی؟

12۔ انٹرنیشنل میں سٹریم میڈیا کے معتبر رسالے "اکانومسٹ" کے مارچ 2020 کے شمارے کا ٹائٹل تمام عالم کے لئے ایک کھلا پیغام نہیں کہ دنیا پر ایک ہی عالمی قیادت میں ایک ہی عالمی قیادت کا قیام ناگزیر ہو چکا ہے؟ اور نئی عالمی حکومت ایک نئی اقوام متحدہ کے ہاتھ میں ہو گی؟

13۔ کیا کورونا ہوس ملک گیری کے انتہا درجے کے ماڈل کی تیاری اور تسلط کے لئے انسانی حربہ ہے؟

14۔ کیا کورونا بلا مختلف غیر مسلم حکومتوں کا اپنی نیم غلام مسلمان اقلیت پر ظلم مسلسل پر جیتی جاگتی دنیا کی مکمل اور مسلسل بے اعتنائی کا شاخسانہ تو نہیں؟ یعنی عالمی بے حسی پر عذاب الٰہی تو نہیں؟

15۔ کیا عالمی میڈیا، حکومتیں اور دیگر سیاستدان عالمی ادارہ صحت، آئی ایم ایف اور بل گیٹس فاونڈیشن کے سامنے بے بس ہیں کہ کورونا پر ملی ہدایات پر مشترکہ طور پر چپ ہیں؟

16۔ کیا پاکستانی لوگوں کو سازشی تھیوریوں کے علاوہ کچھ نہیں آتا؟

17۔ کیا ترقی یافتہ ممالک کورونا سے ہوئی اموات کے بارے میں جھوٹ نہیں بول سکتے یا انہیں کم یا زیادہ کر کے نہیں بتا سکتے؟ نیز امریکہ وغیرہ میں اب تک حقیقتاً کتنے لوگ کورونا سے مر چکے ہیں؟

18۔ کیا امریکن یا دیگر حکومتیں پاگل ہیں جو کھربوں ڈالر اپنی عوام کو محض گھر بیٹھنے کا دے دیں؟

از ڈاکٹر سلطان محمود

یہ کوئی اہم شخص ہے جو 2017 میں ڈیووس کے ورلڈ اکنامک فورم کی اس میٹنگ میں مدعو تھا جس میں بل گیٹس نے یہ شیطانی آئیڈیا دیا تھا کہ دنیا کے ہر انسان کے خون میں ویکسین کے ذریعے ایک انتہائی باریک ڈیجیٹل آئی ڈی چپ داخل کر دی جائے جس کو ایک مرکزی نظام سے مربوط کر کے دنیا کے ایک ایک شخص کو ٹریک کیا جا سکے۔ عین وقت پر اسے اس خفیہ میٹنگ میں شرکت سے روک دیا گیا اور کہا گیا کہ اس میٹنگ میں شرکت صرف وائٹ ہاوس کی اجازت سے مشروط ہے۔ یہ کہہ رہا ہے کہ بل گیٹس انسانیت کا دشمن ہے۔

اب آپ موجودہ کورونا وائرس کے ڈرامے اور اس کے پیچھے چھپی لازمی ویکسین سروس کے راز کو سمجھ ہی گئے ہونگے۔ امریکی پروفیسر صاف کہہ رہا ہے کہ دنیا بھر میں ایسا قانون بھی لایا جارہا ہے کہ ہر اس شخص کو جیل میں ڈال دیا جائے گا جو اس ویکسین کو لگوانے سے انکار کرے گا۔

از ڈاکٹر سلطان محمود

1۔ کورونا اور فضائی آلودگی

کالم 317 از ڈاکٹر سلطان محمود

12 اپریل 2020

نمی، ڈھائی مائیکرون والے گرد کے ذرات نیز دھوئیں میں شامل مختلف گیسیں مل کر فضا کو ہر وقت دھندلا اور زہریلا رکھتے ہیں۔ اس سے فضا کی شفافیت متاثر ہوتی ہے۔ اسے ماحولیات کی سائنسی زبان میں AQI یا ائیر کوالٹی انڈکس کہتے ہیں۔ اس کا درجہ 40 تک قابل قبول قرار دیا گیا ہے۔ یورپ میں 65 ہو جائے تو ماسک لگانے کا کہا جاتا ہے اور 100 کی حد پار کرتے ہی بچوں کے سکول بند کر دیئے جاتے ہیں۔ آپ نے سردیوں میں لفظ سموگ (سموک + فوگ) بھی سن رکھا ہے جو دھند میں دھوئیں اور گرد کے پھنس جانے کے باعث وقوع پزیر ہوتی ہے اور ہوا کی سست روی کے باعث گہری ہو جاتی ہے اور بیشمار سانس اور آنکھوں کی بیماریوں کی وجہ بنتی ہے۔ گاڑیوں، فیکٹریوں نیز کوڑے اور فضلات جلانے سے پیدا شدہ دھواں، گرد کے ایک، ڈھائی، پانچ اور دس مائیکرون کے ذرات، نمی وغیرہ ہوا کے انڈیکس کو کم زیادہ کرتے رہتے ہیں۔

موجودہ لاک ڈاون میں رمضان میں شیطان کی طرز پر انسان کے بند ہونے سے لاہور میں AQI 17 بلکہ بعض مقامات پر 13 تک گر گیا یعنی ہم نے صاف ترین ہوا میں سانس لیا۔ مگر دلچسپ بات یہ ہے کہ دسمبر میں یہی انڈکس 746 تک بھی گیا مگر مجال ہے سکول بند ہوئے ہوں یا کسی نے ماسک ہی لگا لیا ہو۔ لاہور میں فل ٹریفک کے اوقات میں عموما AQI 400 کے ارد گرد رہتا ہے۔ اب خود سوچیں ہم کورونا کی وجہ سے زیادہ خطرے میں ہیں یا فضائی آلودگی کی وجہ سے؟ میں بیجنگ میں سردیوں کے آخر یعنی اپریل 2015 کی شروعات اور پھر گرمیوں کے بیچ جولائی 2017 میں رہا ہوں تب وہاں بالترتیب AQI لگ بھگ 96 اور 76 تھا مگر سڑکوں پر پیدل چلنے والوں نے ماسک

پہن رکھے تھے۔یقین مانیں ہمارے جسم میں اس قدر مدافعت موجود رہتی ہے کہ کورونا کا باپ بھی صدیوں شرمندہ پھرتا نظر آئے۔

2۔ مغرب میں کورونا سے اموات بے قابو کیوں؟

کالم 318 از ڈاکٹر سلطان محمود

19 اپریل 2020

ممتاز دانشور قیوم نظامی صاحب کے سوال کہ امریکہ و برطانیہ میں کورونا سے اموات زیادہ کیوں ہو رہی ہیں کے جواب میں ہم نے عرض کیا ہے کہ ہمارے خیال میں اسکی تین وجوہات ہیں۔

اول۔ مغرب نے انفارمیشن ٹیکنالوجی کو بہترین انداز میں ہر شعبے میں لاگو کر رکھا ہے۔ صحت کے معاملے میں بھی بہترین disease reporting system کے باعث درست اطلاعات میڈیا اور حکومت کو ملتی ہیں۔ لہٰذا جتنے مرتے ہیں درست تعداد حکومت کو بتائی جاتی ہے، اب یہ آگے حکومت کی مرضی ہے کہ کیسے حقائق کو توڑ مروڑ کے پیش کرے۔ ہمارے ہاں پورے ملک کے کسی بھی شعبے میں انفارمیشن کا نظام ادھورا اور مشکوک ہے۔ لہٰذا اس بات پر جھومنا بے معنی ہے کہ ہمارے ہاں کورونا سے اموات کم ہیں۔ ہمارے پاس تو جانچ پڑتال کا موثر اور مربوط سسٹم ہی موجود نہیں۔

دوم۔ زیادہ صفائی ستھرائی کے باعث امیر مغربی اقوام کی عوام میں herd immunity یا اجتماعی قوت مدافعت ہم جیسی گندی قوموں کی نسبت بہت کم ہے۔ اور اگر موجودہ وبائی مرض کورونا سے وہاں ہلاکتیں زیادہ ہو رہی ہیں تو اس کی ایک بڑی وجہ یہی ہے۔

سوم۔ اگر کورونا کے پیچھے کل کو کوئی سازش نکل آئی نائین الیون کی طرح تو یقیناً امریکہ برطانیہ اور اسرائیل اس کے موجد ہونگے۔ لہٰذا اس کے حصے دار ہونے کے سبب انہوں نے جو اگلے قدم اٹھانے ہیں، زیادہ اموات کا پروپیگنڈہ کرنا اسی پلان کا حصہ ہو گا۔ جس طرح ساری دنیا جانتی ہے کہ ورلڈ ٹریڈ سنٹر گرانا امریکہ کی اپنی حکمت عملی تھی جس کی آڑ میں اس نے ایک طرف فالتو تارکین

وطن کا بوجھ ہٹایا دوسری جانب اسرائیل کے لئے کسی بھی لحاظ سے خطرہ بننے والے ممالک کو برباد کر کے نہایت کمزور کر دیا۔ تیسری جانب عربوں کا تمام تیل اور نقدی لوٹ لی اور چوتھی جانب القاعدہ کا شور مچا کے افغانستان میں چین و دیگر ہمسایہ ممالک پر اپنا واچ اینڈ وارڈ سسٹم مضبوط کیا اور ساتھ ساتھ لیتھیم جیسی قیمتی دھات کے ذخائر چوری کئے۔ لیکن امریکہ سرکاری سطح پر آج بھی نائن الیون کو مختلف انداز میں پیش کرتا ہے مگر دھونس دھاندلی کی امریکن پالیسی کے تحت ساری دنیا اس کا سرکاری موقف ماننے پر مجبور ہے۔ بالکل اسی طرح کل کی دنیا اس کا کورونا کا موقف بھی ماننے پر مجبور رہے گی۔ یہ الگ بات ہے کہ چین کیا گل کھلاتا ہے یہ سب کچھ ابھی پردے کے پیچھے ہے۔

3۔ کورونا۔۔۔ حقیقت یا فسانہ

کالم 320 از ڈاکٹر سلطان محمود

اشاعت دی رائیٹرز کیفے

مورخہ 02 مئی 2020 بجے 16:41

کورونا وائرس کے موضوع نے آپ سب سمیت ہمیں بھی بور کر کے رکھ دیا ہے۔ روز نئی حقیقت، نیا فسانہ اور نئی سازشی تھیوری۔ آج چار ماہ بعد کچھ پاکستانی اور امریکن دوستوں سے مواصلاتی ملاکھڑا چل نکلا جو سوال جواب کی شکل میں اہل دانش کی نذر کر رہا ہوں کہ خود ہی حقیقت اور جھوٹ کا حساب لگا لیں۔

الف۔ ایک پاکستانی کا سوال

اگر کورونا ایک ڈرامہ ہے تو کیا ہمارے سارے وزیر، صوبے، میڈیا، وزیر اعظم اور حکومت، پاکستانی عوام سے کھلواڑ کر رہے ہیں؟؟ نیز امریکہ میں جو لوگ اب تک مر چکے ہیں انکی تعداد سینکڑوں میں ہے۔ اور ہزاروں والا صرف ڈرامہ ہے کیا؟

مزید بر آں بہت ساری جگہوں میں ڈرامہ کا دخل ہو سکتا ہے لیکن کورونا وائرس ڈرامہ نہیں ہے۔ اسکا وجود ہے اور ساری دنیا میں پھیلنا ڈرامہ نہیں ہے۔ نیز کیا کبھی فلو سے ایک ماہ کے اندر پچاس ہزار بندہ امریکہ میں مرا؟

ب۔ ایک امریکن پاکستانی کا سوال:

لگتا ہے پاکستانی لوگوں کو سازشی تھیوریوں کے علاوہ کچھ نہیں آتا۔ باہر کے ممالک کے نظام کو اگر ذرا بھی اسٹڈی کریں تو پتہ چلے کہ وہ اموات کے بارے میں جھوٹ نہیں بول سکتے یا انہیں کم یا زیادہ کر کے نہیں بتا سکتے۔ ایسی جاہلانہ بات پر صرف ہنسا ہی جا سکتا ہے۔ دیگر ے، نہ نائن الیون کوئی

جھوٹ تھا اور نہ کورونا کوئی ڈرامہ ہے۔ پاکستانیوں کا سب سے بڑا المیہ ہی یہی ہے کہ یہ جھٹلاتے رہتے ہیں۔ اپنی غلطیوں کی اصلاح کرنے کی بجائے اپنے تمام مصائب کا ذمہ دار اسرائیل، انڈیا اور امریکہ کو قرار دیتے ہیں۔ ساری دنیا میں آئی ایس آئی نے دہشت گردی پھیلا دی۔ پوری دنیا جھوٹی ہے بس پاکستان کے یہ مطالعہ پاکستان کے جھوٹ پڑھ کر جوان ہونے والے دانشور سچے ہیں۔

اسامہ بن لادن فخر سے نائن الیون کی ذمہ داری قبول کرتا رہا لیکن یہ پاکستانی دانشور اس میں ابھی تک امریکہ کا ہاتھ ڈھونڈ رہے ہیں۔ امریکن حکومت پاگل نہیں ہے جو بیلینز ڈالر لوگوں کو گھر بیٹھا کر دے دے۔

1۔ پاکستانیوں کیلئے جواب:

کورونا اک ڈرامہ تو ہے ہی مگر حکومتیں کھلواڑ نہیں کر رہیں صرف عالمی طاغوت کے ہاتھوں بے بس ہیں۔

ڈرامے کی تعریف تو آپ سمجھتے ہی ہونگے۔ ڈرامہ ہر اس واقعے کو کہا جاتا ہے جس میں دس بیس فیصد حقیقت اور باقی کہانی ہو۔

اگر ہم خوفزدہ نہیں ہونگے تو نہ تو طاغوت کی ویکسین بکے گی (امریکہ، چین، یورپ وغیرہ کی) نہ ہر انسان کے اندر ڈیجیٹل ٹریکنگ سسٹم نصب ہو گا اور نہ ہم بل گیٹس فاونڈیشن کی یکطرفہ بادشاہی میں ضم ہونگے۔

اس لئے ہمارے بھائی لوگ جو سڑکوں پر لاشوں اور ہسپتالوں میں جگہ کی کمی سے ہمیں ڈرا رہے ہیں وہ ام الجاہلون کو ڈرا کر بل گیٹس کا کام انتہائی آسان بنا رہے ہیں محض اپنی لاعلمی اور نادانی سے۔

مگر دوسری جانب اب رستہ بھی نہیں بچا۔ یہ بھی حقیقت ہے کہ اگر ہم طاغوت کے سامنے نہ جھکے تو وہ ہم پر کورونا بم پھینکتا رہے گا۔ اور ہم مرتے رہیں گے کیونکہ ہمارے ممالک میں دفاعی صلاحیت ہی نہیں۔

اب ان قوموں خصوصاً صدیوں سے سوئے مسلمانوں کو سزا ملنے کا وقت ہوا چاہتا ہے جو سائنس اور مذہب کی فضول اور لاحاصل بحث میں الجھے رہے مگر نہ ہی جہادی بن پائے اور نہ سائنس میں کامیاب ہوئے۔

امریکہ میں فلو اور اس سے ملتی بیماریوں سے ہر سال ڈیڑھ لاکھ سے زائد بندہ مرتا ہے۔ ابھی تک تو محض ایک ماہ کی خبر ہے۔ امریکہ 32 کروڑ آبادی کا ملک ہے جون جولائی تک وہ دو تین لاکھ تک تو ابھی لے کے جائیگا یہ عدد۔ پھر اس میں یورپ کے اعداد جمع ہونگے۔ پھر چین سے دوبارہ کورونا کی خبریں نشر ہونگی۔ ابھی پاکستان بھارت کی ہلاکتوں کی خبر جون میں بریک ہوگی۔ جب یہ اعداد ایک کروڑ کے لگ بھگ ہٹ ہونگے تو پھر اچانک امریکہ اور چین میں ویکسین لگنے کی خبریں آنا شروع ہونگی۔ وہ وقت ہوگا جب باقی دنیا ویکسین پر ٹوٹ پڑے گی۔ اور اسے کسی بھی قیمت پر حاصل کرنا چاہے گی۔

2۔ امریکن پاکستانی کو جواب:

آپ شاید ماضی میں کھوئے ہوئے ہیں۔ مستقبل دیکھئے حضور۔ گوری عوام سچ بولتی ہے مگر ان کی حکومتیں نہیں بولتیں۔ گوری حکومتیں دنیا بھر سے اپنے مفاد میں جھوٹ بولتی ہیں البتہ اپنی عوام سے نہیں بولتیں۔ مگر نائن الیون پر حکومت امریکہ اپنے عوام سے بھی جھوٹ بول گئی جو آج بھی راز ہے مگر اس سازش نے دنیا کا نقشہ بدل دیا؟ مگر ساتھ ہی ایک اور حقیقت بھی ہے کہ وہاں کی عوام اپنی حکومتوں کی خبروں پر فوراً یقین بھی کر لیتی ہے۔

ہم نے باہر کے نظام کو مسلسل بارہ برس یورپ و امریکہ میں رہ کر پالیسی لیول تک یونیورسٹیوں میں سٹڈی کیا ہے۔ لہٰذا کورونا کو 20 فیصد سچ اور 80 فیصد طاغوت کا خفیہ ایجنڈا سمجھتے ہیں۔ اور 20 فیصد سچ بھی محض جھوٹ ہے کیونکہ یہ وائرس اللہ نے عذاب کے طور پر نہیں بھیجا بلکہ طاغوت نے خود لیبارٹری میں بنایا۔

اب آتے ہیں آئی ایس آئی کی طرف اٹھایا گیا سوال۔ اس بارے میں آپکے خیالات وہی ہیں جو اسرائیلیوں، امریکیوں اور بھارتیوں کے ہیں۔ واحد یہی بات ہمیں یہ سمجھانے کے لئے کافی ہے کہ ہم ایک پاکستان دشمن سے مخاطب ہونے کا گناہ کر رہے ہیں۔

ہم نے پہلے بھی کہیں لکھا تھا کہ امریکن عوام اس قدر نااہل اور سہل پسند ہے کہ اپنی حکومت کے بولے گئے جھوٹ کی گہرائی میں جاہی نہیں پاتی۔ تبھی شاید اپنے ہی پیدا کئے گئے ایجنٹ اسامہ کو پہلے دوست اور بعد میں دشمن ظاہر کرنے پر کسی احمق نے اپنی حکومت سے یہ بھی نہیں پوچھا کہ جب کام نکل جاتا ہے تو کیا باپ باپ نہیں رہتا؟

خیر جس نے بھی امریکن یا کسی بھی بیرونی ملک کی ملکہ، بادشاہ یا حکومت کا حلف اٹھایا ہو وہ موقع ملتے ہی لازماً پاکستان کا ناخلف ہو جائے گا۔ امریکی عوام کے بارے میں ہمارا خیال اب بھی یہی ہے کہ وہ دنیا کے بھلے سے بہترین سائنسدان یا تاجر ہوں مگر مسلمہ طور پر انتہائی کم علم عوام ہے خصوصاً عالمی تناظر میں کیونکہ ان کی پرواز کا بسیرا محض من گھڑت میڈیا تک ہی محدود رہتا ہے۔

مومنہ ہاشم

ایک بات بلکل سچ کہی آپ نے کہ مذہب اور سائنس میں مسلم امہ صرف الجھ کے رہ گئے ایٹمی پاور ہم بن گئے الحمدللہ یہ آنیوالے وقت میں کام بھی آئیگا لیکن طاغوتیوں سے مقابلے کے لیئے کورونا

کے تجربے کے بعد اب ہمیں طب تعلیم اور سائنس میں ان سے دو قدم آگے رہنا ہو گا، ارطغرل کی پانچویں قسط میں یہی چیز سکھائی گئی ہے۔

برائے عبد الرحمان غازی

لگتا ہے یہ لفظ ڈرامہ آپ نے دل پر لے لیا ہے۔ آپ اس صدمے سے اگر باہر آ پائیں تو شاید عوام کو کوئی دیگر کارآمد مشورہ ہی دیدیں تا کہ آپکی تحریروں کا تسلسل بھی برقرار رہے، کوئی معنی بھی نکل آئے اور کسی انسان کو فائدہ بھی پہنچ ہی جائے۔ ہاں اگر آپ کو یہ لفظ ہضم نہیں ہو پا رہا مگر اسکے خلاف دلائل بھی مفقود ہیں تو حکم کریں افاقے کے لئے کسی اعلیٰ پائے کے استاد کی خدمت میں دونوں حاضر ہو جاتے ہیں۔ میں نے اسی جذباتی دہرائی سے زچ ہو کر اس "ڈرامے" کو آن لائن کالم کی شکل میں ڈال دیا ہے تا کہ میرے آپ جیسے دیگر "دانشور" بھی اپنے من کا بوجھ ہلکا کر سکیں۔ اور میری ڈاکٹرائن کی اذیت سے فارغ ہو کر اس رمضان میں اللہ توبہ کر سکیں لفظ ڈرامے کی طرح اس عرضداشت کو بھی دل پر لینا منع ہے خوش رہیں۔

ہارون پاشا

میرے ذاتی خیال میں کورونا وائرس ایک بالکل ویسی ہی وبا ہے جو کرہ ارض پر پہلے بھی وقتاً فوقتاً آتی رہی ہیں اور جن کی توقع ہمیں مستقبل میں بھی رکھنی چاہئے۔

اس وقت بنی نوع انسانی جس عذاب سے گزر رہی ہے اس میں سب سے افضل کام یہ ہے کہ ہم دوسرے انسانوں کو ذہنی سکون دینے کے ساتھ ساتھ انہیں وبا سے محفوظ رہنے کے آداب بھی سکھلائیں لیکن بد قسمتی سے اکثر دوست کورونا کے حوالے سے لوگوں کو مسلسل خوفزدہ کرنے کا بیڑہ اٹھائے ہوئے ہیں اور ہر روز کوئی نہ کوئی ایسی تھیوری اٹھالاتے ہیں جو عام لوگوں کے لئے پریشانی کا باعث بن جاتی ہے جسے اگر عوام دشمنی کہا جائے تو غلط نہ ہو گا۔

DR SULTAN MAHMOOD

3. Food recommendations against Corona:

All this info is also present on my page <facebook/dietcare> since long even before Covid-19. Certain parameters need to be revised. For instance, Covid-19 is sometimes asymptomatic till the 2nd stage, high fever is not necessary, VitC dose is 1500 mg daily, avocado is not available in Pakistan, VitE can't damage thin outer fatty coating of this virus, first entry of all foods above or lower pH is stomach where corona virus doesn't exist they may help in improving general immunity but not specifically against Covid-19. In other words all info is fake.

4. The absence of a vaccine and limited success in limiting the spread of COVID-19, the percent of the world's population becoming infected could reach 70 percent, the level roughly estimated to reach herd immunity. With an infection level of 70 percent and a 1 percent fatality rate, the resulting number of deaths from COVID-19 is 55 million, or about 0.7 percent of the world's population. Wikipedia.

ڈاکٹر سلطان محمود

3۔ کورونا کے خلاف خوراک کی سفارشات:

یہ تمام معلومات میرے صفحہ <facebook/dietcare> پر بھی Covid-19 سے بہت پہلے سے موجود ہیں۔ کچھ پیرامیٹرز پر نظر ثانی کی ضرورت ہے۔ مثال کے طور پر، Covid-19 بعض اوقات دوسرے مرحلے تک غیر علامتی ہوتا ہے، تیز بخار ضروری نہیں ہے، وٹامن سی کی خوراک 1500 mg روزانہ ہے، ایوکاڈو پاکستان میں دستیاب نہیں ہے، وٹامن ای اس وائرس کی پتلی بیرونی چربی والی کوٹنگ کو نقصان نہیں پہنچا سکتا، پہلے داخلے پی ایچ سے اوپر یا اس سے نیچے کی تمام غذائیں معدے کی ہوتی ہیں جہاں کورونا وائرس موجود نہیں ہے وہ عام قوت مدافعت کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتے ہیں لیکن خاص طور پر کوویڈ 19 کے خلاف نہیں۔ دوسرے لفظوں میں تمام معلومات جعلی ہیں۔

4۔ ایک ویکسین کی عدم موجودگی اور COVID-19 کے پھیلاؤ کو محدود کرنے میں محدود کامیابی، دنیا کی آبادی کا فیصد متاثر ہونے کا تناسب 70 فیصد تک پہنچ سکتا ہے، جس سطح کا تخمینہ ریوڑ سے استثنیٰ تک پہنچنے کا اندازا لگایا گیا ہے۔ انفیکشن کی سطح 70 فیصد اور اموات کی شرح 1 فیصد کے ساتھ، COVID-19 سے ہونے والی اموات کی تعداد 55 ملین ہے، یا دنیا کی آبادی کا تقریباً 0.7 فیصد۔ ویکیپیڈیا

1۔ کورونا کہانی 19:

پوری دنیا سے ایک جیسا سوال کیوں اٹھ رہا ہے کہ سرکاری ذرائع سے کورونا ٹیسٹ پوزیٹو اور نجی سے نیگیٹو آتا ہے؟ WHO کیا کہتا ہے؟

2۔ کورونا کہانی 20:

ملیریا میں ارٹمیسیا (artemisia) بوٹی کی افادیت تصدیق شدہ ہے مگر اسے WHO تسلیم نہیں کرتا البتہ افریقہ میں اس سے کورونا پر قابو پایا جارہا ہے۔

3۔ کورونا کہانی 21:

امریکن کمپنی Gilead کی کورونا کے علاج کی دوا FDA سے منظور ہو گئی ہے جس کی 10 دن کی خوراک ICER نے 7 لاکھ روپے مقرر کی ہے مگر کمپنی 32 لاکھ روپے رکھنا چاہتی ہے

دوائی کا نام REMEDSVIR رکھا گیا ہے۔ اسی کمپنی نے 2003 میں ہیپاٹائٹس سی کی دوا SOVALDI بھی تیار کی تھی جس کی ایک گولی کی قیمت ایک ہزار ڈالر مقرر کی مگر دنیا سے بیشمار جوتے کھائے۔

4۔ سابقہ تحریر

احمد ثانی۔ رائٹرز کیفے 19 مارچ 20

کورونا وائرس سے صحت یاب افراد کا خون اگر کورونا وائرس سے شدید بیمار افراد کو بطور بلڈ ٹرانسفیوژن بلڈ گروپ میچنگ کے بعد دیا جائے تو کیا بیمار افراد کی صحت یابی کے چانسز میں اضافہ نہی ہو سکتا؟ جس طرح بون میرو ٹرانسپلانٹ سے کینسر کے مریض کی صحت یابی کو کسی حد تک ممکن بنایا جاسکتا ہے شاید اس آئیڈیا کو مزید فلٹر کر کے اس پر کام ہو پائے۔

کیونکہ اگر صحت مند خون میں وہ امیون سسٹم موجود ہو گا جو ایک جسم میں پہلے ہی اسی وائرس کو شکست دے چکا ہے تو دوسرے جسم میں جا کر پھر سے اسی بیماری کے خلاف فرنٹ لائن کے طور پر کام کر سکتا ہے۔ جس سے اس مریض کو تھوڑا بریتھنگ ٹائم ملے گا اور ہو سکتا ہے پھر اس مریض کا اپنا امیون سسٹم اتنے وقت میں دوبارہ زیادہ ایکٹیو ہو کر بیماری کے خلاف مدافعت پیدا کر لے۔

اگر آپ کو یہ آئیڈیا سمجھ آتا ہے تو اسے کاپی پیسٹ کر کے زیادہ سے زیادہ پھیلائیں۔ شاید یہ ایک بریک تھرو ثابت ہو۔ پلیز اپنے سرکل میں موجود ڈاکٹرز / سائنٹسٹ حضرات تک یہ آئیڈیا پہنچائیں۔

از ڈاکٹر سلطان محمود

محترم آپ کے جذبے اور انسانی بیماریوں کے بہتر علاج کے لئے اس آئیڈیے کو سلام مگر ہمارا فزیالوجی کا علم بتاتا ہے کہ ٹرانسفیوز کئے گئے خون کا ہر یونٹ دراصل وصول کنندہ میں انفیکشن بڑھاتا ہے اور سرجری وغیرہ کے معاملات میں شرح اموات بھی بڑھ جاتی ہیں۔ ہر شخص کا اپنا الگ سے امیون سسٹم ہے جو اپنے ہی سفید ذرات کو بڑھائے تو مریض کو فائدہ ہے جبکہ کسی دوسرے خون کے سفید ذرات جاتے ہی ایک دوسرے کی مدد کرنے کی بجائے متحارب بن جاتے ہیں۔ اگر یہ طریقہ طبی طور پر درست ہوتا تو اب تک دنیا سے کم از کم ایڈز، ہیپاٹائٹس سی اور انفلوئنزا تو تقریباً ختم ہو چکے ہوتے۔ اسی مصدقہ نقطے کی بنیاد پر دنیا بھر میں خون لگانے کے عمل کو ترک کیا جا رہا ہے ماسوائے حادثات میں زیادہ خون بہہ جانے والوں کی جان بچانے کے لئے یا ایسے سرجری کے مریضوں کے لئے جن کا ہیموگلوبن 7 گرام فی ڈیسی لٹر سے کمتر ہو۔

SOPHIA SHAW

A blood transfusion has risks and side effects even if it is the same blood group. It is given in extreme emergency.

The weakened immune system probably cannot adapt to a dose of altered blood. It will create more health problems.

صوفیہ شا

خون کی منتقلی کے خطرات اور مضر اثرات ہوتے ہیں چاہے وہ ایک ہی بلڈ گروپ ہو۔ یہ انتہائی ایمر جنسی میں دیا جاتا ہے۔

کمزور مدافعتی نظام شاید تبدیل شدہ خون کی خوراک کے مطابق نہیں ہو سکتا۔ اس سے صحت کے مزید مسائل پیدا ہوں گے۔

ریحان اعوان

ڈاکٹر صاحب بہت خوب! ایسی تحریر دیکھنے کیلئے میں پچھلی کتنی دہائیوں سے پیکج لگا کر اپنی رقمیں، اپنا قیمتی وقت ضائع کر رہا تھا مگر یقین کریں آپ کی آج والی تحریر پڑھ کے مجھے لگا جیسے میرے سابقہ وقت ضیاع کا پھل مجھے مل گیا ہو، میرے پیکج کے پیسے کسی کام آ گئے ہوں، میری کم علمی آج علم کی سیڑھی کے آخری زینے پر پہنچ گئی ہو، میری جہالت گویا ٹھکانے لگی ہو۔ آپ کی تحریر کے شایان شان مزید الفاظ میرے پاس نہیں ہیں۔

عامر نذیر

جیسے ہمیں علم نہیں، اسی کو اینٹی سیرم کہتے، خون نہیں دیتے، اس میں اینٹی باڈیز ہوتی ہیں خون تو کراس ری ایکشن مر جاتا ہے لیکن کورونا وائرس سب سے پہلے باڈی میں موجود اینٹی باڈیز کو بلاک کرتا ہے اور اسکا اینٹی جن ویری سیبل ہے اور اینٹی جن بائینڈنگ سائٹ بار بار بدلتی ہے۔

5۔ سوال اشمل ہاشمی

یعنی سچ ہے کہ یہ وائرس پچاس سال پہلے بن چکا تھا؟

جواب از ڈاکٹر سلطان محمود

پچاس نہیں بلکہ تقریباً 80 برس قبل قدرتی طور پر یہ وائرس پیدا ہوا اور اس کا نام غالباً سارس رکھ گیا۔ اس سے یہودی سائنسدانوں کو خیال آیا کہ اسے مصنوعی طور پر بنا کر انسانوں کو مارا جا سکتا ہے

اور اس طرح انسانوں کی بنائی گئی عمارتیں، کمائی گئی دولت اور کارآمد جانور اور پودے اپنے تصرف میں لائے جاسکتے ہیں۔ اس سے قبل زہریلی گیسوں سے بھی انسان برباد کئے جاچکے تھے مگر اس میں دو مسائل آڑے آئے۔ اول اس سے کارآمد جانور اور درخت بھی مرتے تھے۔ دوم اس کو پھیلانے کے لئے کسی مشین کی ضرورت پڑتی تھی۔ اس لئے کیمیائی ہتھیار کی نسبت وائرس وسیع تباہی کے لئے بہترین ہتھیار ہیں اس حیاتیاتی ہتھیار سے نا صرف دوسرے جاندار بچائے جاسکتے ہیں بلکہ ان کو انسان یا بعض پرندے خود بخود پھیلانے کی خدمت سرانجام دے سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر کورونا وائرس ایک امریکی فوجی کے ذریعے ووہان پہنچایا گیا محض ایک ڈیڑھ لاکھ روپے کا خرچہ کرکے۔ پھر دیکھی ہیں اس کی پھرتیاں؟

6. My humble analysis of Corona Pandemic:

1. Different Corona Test Results by 2 Labs may result due to:

a. Improper sample taking by inexperienced staff.

b. Incompetent testing staff in the lab.

c. Normally the government labs declare positive result due to various reasons.

2. Persons exposed to the same threat or contact with a corona positive person give different results after Corona Tests by the same lab. It may be due the different levels of immunity in the persons undergoing the Corona Test. 3. It is a general tendency all over the world that the Government Hospitals declare the deaths

due to other health problems as the death due to Corona for various reasons. 4. The overall death rate in the world after the Corona Virus has decreased due to the healthy change in the environment, better food intake and adopting healthy practices in routine life. Another sore point is the handling of the Corona Cases. The Corona Suspects / Patients are treated as Criminals. The way they are lifted from their houses by the hospital teams escorted by Police or Rescue Escorts is very alarming. In my opinion Corona Patients should be treated with love and care so that people should come out voluntarily for Corona Tests and should adopt self-isolation at their homes.

کورونا وبائی مرض کے بارے میں میرا عاجزانہ تجزیہ:

1۔ دو لیبز کے مختلف کورونا ٹیسٹ کے نتائج کی وجہ سے ہو سکتے ہیں:

الف۔ ناتجربہ کار عملہ کے ذریعہ غلط نمونہ لینا۔

ب۔ لیب میں ٹیسٹنگ کا نااہل عملہ۔

ج۔ عام طور پر سرکاری لیبز مختلف وجوہات کی بنا پر مثبت نتائج کا اعلان کرتی ہیں۔

2۔ ایک ہی خطرے سے دوچار ہونے والے یا کورونا مثبت شخص سے رابطہ کرنے والے افراد ایک ہی لیب سے کورونا ٹیسٹ کے بعد مختلف نتائج دیتے ہیں۔ اس کی وجہ کورونا ٹیسٹ کروانے والے افراد میں قوت مدافعت کی مختلف سطحیں ہو سکتی ہیں۔

3۔ پوری دنیا میں یہ عام رجحان ہے کہ سرکاری ہسپتال دیگر صحت کے مسائل کی وجہ سے ہونے والی اموات کو مختلف وجوہات کی بنا پر کورونا کی وجہ سے ہونے والی موت قرار دیتے ہیں۔

4۔ کورونا وائرس کے بعد دنیا میں اموات کی مجموعی شرح میں کمی واقع ہوئی ہے جس کی وجہ ماحول میں صحت مند تبدیلی، خوراک کی بہتر مقدار اور معمول کی زندگی میں صحت مند طرز عمل اپنانا ہے۔

ایک اور تکلیف دہ نکتہ کورونا کیسز کو ہینڈل کرنا ہے۔ کورونا کے مشتبہ افراد / مریضوں کے ساتھ مجرموں جیسا سلوک کیا جاتا ہے۔ پولیس یا ریسکیو ایسکارٹس کے ذریعہ ہسپتال کی ٹیموں کے ذریعہ جس طرح انہیں ان کے گھروں سے اٹھایا جاتا ہے وہ انتہائی تشویشناک ہے۔ میری رائے میں کورونا کے مریضوں کے ساتھ پیار اور احتیاط سے پیش آنا چاہیے تاکہ لوگ رضاکارانہ طور پر کورونا ٹیسٹ کے لیے باہر آئیں اور اپنے گھروں میں ذاتی تنہائی اختیار کریں۔

7. Book EYE OF THE DARKNESS pub 1981.

یہ کتاب 1981 میں شائع ہوئی اور کورونا کی طرح ووہان سے جنم لینے والی وبائی بیماری کے متعلق ہے۔

8۔ یہ ایک دوسرا امریکی چینل ہے جس نے وہی سوال دوبارہ اٹھایا ہے کہ کورونا وائرس کے عالمی پھیلاؤ سے سال بھر پہلے امریکہ کو کیسے معلوم تھا کہ چڑھتے سال امریکہ پر کورونا وائرس کا حملہ ہو جائے گا اور پھر یہ وائرس پوری دنیا میں پھیل کر لوگوں کو گھروں میں بند کرا دے گا لہٰذا امریکی عوام کو ریلیف دینے کے لئے اتنی بڑی رقم یعنی 6.2 ٹریلین ڈالر کی ضرورت پڑے گی؟ پھر اس پیکج CARES ACT کو کیسے تیاری کے تمام مراحل سے گزار کر دسمبر میں صدر ٹرمپ دستخط بھی کر دیتے ہیں جبکہ دنیا کے لئے جنوری 2020 تک یہ سب کچھ نیا تھا؟

کورونا کہانی22:

کورونا وائرس کے حملے سے سال بھر پہلے ہی سے امریکہ نے CARES ACT 748 کی تیاری کر کے 6.2 ٹریلین ڈالر کا عوامی ریلیف دیدیا تھا۔

9۔ حکیم سجاد زخمی

سنا مکی کا جوشاندہ کورونا وائرس کے علاج میں مدد گار ہے۔

از ڈاکٹر سلطان محمود

کتنے مریضوں پر ٹیسٹ ہوا اور نتیجہ کیا نکلا؟ طریقہ کار کی بھی وضاحت فرمادیں۔

پرائیویٹ سیکٹر کے ڈاکٹر کی شنوائی نہیں حکیم کی کون سنے گا؟ پورا کورونا پروگرام عالمی ادارہ صحت کنٹرول کر رہا ہے۔ پاکستان سمیت دنیا بھر کا صحت کا پورا نظام عالمی ادارہ صحت، بل اینڈ میلنڈا گیٹس، راک فیلر فاونڈیشن وغیرہ کے ہاتھوں میں ہے۔ ہماری حکومت، فوج، پولیس، محکمہ صحت و دیگر ادارے بے حد بیچارگی کے عالم میں ایک ہاتھ سے ڈالر لے کر دوسرے ہاتھ سے کورونا خود پھیلا رہے ہیں۔

کورونا کہانی23:

10۔ پورا کورونا پروگرام عالمی ادارہ صحت، بل گیٹس اور راک فیلر فاونڈیشن کے ہاتھوں میں ہے اور دنیا کی تمام حکومتیں ڈالروں کی خاطر چپ ہیں۔

کورونا وائرس کی بناوٹ اور افعال

"ایک وائرس عام طور پر نیوکلائی ایسڈ (آر این اے یا ڈی این اے) اور کچھ پروٹین کا بنا ہوتا ہے۔ چکنائی سے بنی ایک حفاظتی جھلی اس کا باہری خول تشکیل دیتی ہے۔ کورونا وائرس اسی قسم کا ایک

وائرس ہے۔ جب ایک وائرس کسی جاندار خلیے میں داخل ہوتا ہے تو وہ اسے اپنے آر این اے، یا ڈی این اے کی نقل کرنے کی ہدایت دیتا ہے۔

اس طرح نئے وائرس پیدا ہوتے ہیں۔ تاہم بعض اوقات وائرل آر این اے کی نقل کرتے ہوئے خلیے غلطی کر دیتے ہیں۔ وہ تھوڑا سا مختلف آر این اے بنا دیتے ہیں۔ بعض صورتوں میں یہ تبدیل شدہ آر این اے دوسرے جانداروں، بشمول انسانوں کو متاثر کرنے کی زیادہ صلاحیت حاصل کر لیتا ہے۔ موجودہ عالمی وبا کا باعث بننے والا وائرس اسی طرح کے ارتقائی عمل سے گزر کر وجود میں آیا ہے۔

اس نے انسانی خلیوں کو متاثر کرنے کی صلاحیت حاصل کر لی۔ کورونا وائرس جانور کے خلیوں کو متاثر کر کے اپنی نقل تیار کر رہا ہے۔ حیوانی خلیے وائرل آر این اے کی 99.999 فیصد درست نقل تیار کرتے ہیں تو بھی کھربوں نقول میں سے ہزاروں تبدیل شدہ ہوں گی۔

اس تبدیل شدہ آر این اے میں سے کچھ انسانی خلیوں کو متاثر کرنے کے قابل ہو جاتا ہے چنانچہ ممکنات کا اصول ہمیں بتاتا ہے کہ جانوروں سے انسانوں میں وائرس کا منتقل ہونا کوئی اچھنبے کی بات نہیں۔

گزشتہ چند برسوں کے دوران دو اقسام کے کورونا وائرس، SARS اور MERS بھی جانوروں سے انسانوں میں منتقل ہوتے ہوئے ارتقاعی عمل سے گزرے اور انسانی خلیوں کو نقصان پہنچانے کی صلاحیت حاصل کر لی چنانچہ کسی نوول وائرس کا ارتقائی عمل سے گزرنا غیر متوقع نہیں۔

حیوانی خلیوں میں داخل ہو کر کھربوں کی تعداد میں اپنی نقل کرتے ہوئے وائرس تبدیل ہوتے رہتے ہیں۔ پھر جانوروں سے انسانوں میں منتقل ہو جاتے ہیں۔

یہ ہے وہ صورتحال جس کا انسانوں کو سامنا ہے چونکہ زندگی کے آغاز سے ہی وائرس جانوروں کو متاثر کرتے آئے ہیں، جانور، بشمول انسان ان کے خلاف لڑنے کی صلاحیت حاصل کر لیتے ہیں۔ ہمارا جسم قوتِ مدافعت رکھتا ہے جو حملہ آور وائرس کے خلاف لڑتا اور اسے تباہ کر دیتا ہے۔
خوش قسمتی سے انتہائی خطرناک وائرس دیر تک نہیں بچ پاتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ وہ اپنے میزبان جسم کو بہت جلد ہلاک کر دیتے ہیں۔ اس کی ہلاکت کے بعد وہ خود کو تقسیم نہیں کر پاتے ہیں۔
چنانچہ میزبان جسم کی موت کے ساتھ ہی وہ خود بھی ختم ہو جاتے ہیں لیکن وہ وائرس جو زیادہ خطرناک نہیں، اور جو میزبان جسم کو ہلاک کرنے میں زیادہ وقت لیتے ہیں، وہ پھیلتے ہوئے خود کو تبدیل کرتے رہتے ہیں۔ موجودہ نوول کورونا وائرس کم ہلاکت خیزی رکھتا ہے لیکن اس کے پھیلنے کی شرح انتہائی تیز ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یہ بہت خطرناک ہے۔
وائرس سے لڑنے کا ایک طریقہ ویکسین لگانا ہے۔ ویکسین ہماری قوتِ مدافعت کو توانا ہی نہیں کرتی بلکہ اسے وائرس کے خلاف لڑنے کے لیے تیار بھی رکھتی ہے۔ جسم میں داخل کی جانے والی ویکسین وائرس کے آر این اے کی غیر موثر کی گئی مقدار ہوتی ہے۔
جسم میں داخل ہونے پر یہ ہمارے جسم کے دفاعی نظام کو وائرس کو شناخت کرنا اور اسے تباہ کرنا سکھاتی ہے۔ کورونا وائرس سے یورپ اور شمالی امریکہ میں ہونے والی بہت زیادہ ہلاکتوں کے بعد عالمی سطح پر اس کی ویکسین کی تیاری کی سر توڑ کوششیں جاری ہیں۔
افسوس، اسلامی دنیا اس کوشش میں شریک نہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ سائنس کی تعلیم اس کی ترجیح نہیں۔ امید کی جانی چاہیے کہ دو سال کے اندر اندر ویکسین استعمال کے لیے دستیاب ہو گی

جبکہ ہمیں بھی اس وبا سے سبق سیکھتے ہوئے ملک میں سائنسی تعلیم میں ترجیحی بنیادوں پر سرمایہ کاری کرنی چاہیے۔"

ہمارا امنیاتی نظام

یہ مائکروبائیولوجسٹ ہے اور امیون سسٹم سپیشلسٹ کہتا ہے کہ زیادہ ہاتھ دھونے ایک دوسرے سے دور رہنے اور زیادہ ڈس انفیکٹینٹ استعمال کرنے سے امیون سسٹم تباہ ہو جاتا ہے۔

انسان کا امیون سسٹم بنا ہے ایک دوسرے کے وائرس شئیر کرنے کے لیے۔ جب ہاتھ ملا کے وائرس بیکٹیریا شئیر ہوتے ہیں تو نئے قسموں کے وائرس کی اینٹی باڈی بنتی ہیں جس سے براڈ سپیکٹرم اینٹی باڈی رسپانس تیار ہوتا ہے۔

پھر جب کوئی نیا خطرناک وائرس آتا ہے۔ اس سے ملتے جلتے کسی وائرس سے آپ پہلے ہی نپٹ چکے ہوتے ہو۔ تو پھر وہ اتنا پرابلم نہیں کرتا۔

مٹی میں کھیلنا بچوں کا ہر چیز منہ میں ڈال لینا ہاتھ ملانا۔ بچوں کو گند میں کھیلنے کا شوق۔ یہ قدرت کی طرف سے نیچرل ویکسین سسٹم ہے۔

جن ملکوں میں یہ سب نہیں ہوتا جہاں کچھ زیادہ ہی صفائی کا خیال ہوتا ہے۔ وہ کمزور وائرس سے بھی مارے جاتے ہیں۔

علامات کورونا

جب آپ کورونا میں مبتلا ہوتے ہیں تو آپ کو بہت تیز بخار ہو جاتا ہے اتنا تیز جتنا آپ کو اپنی زندگی میں کبھی نہ ہوا ہو گا یہ نارمل فلو والے بخار سے بہت زیادہ ہوتا ہے آپ کی سانس بہت مشکل سے آ رہی ہوتی ہے جیسے آپ کی ناک میں کوئی اسفنج پھنسا ہوا ہو پھر آپ سانس لینے کیلئے زور لگاتے ہیں تاکہ آپ کے پھیپھڑوں میں آکسیجن بھر جائے مگر پھر بھی آپ کامیاب نہیں ہوتے اب آپ ڈر

جاتے ہیں آپ کو بہت زیادہ کھانسی آتی ہے آپ جتنی دفعہ سانس لینے کی کوشش کرتے ہیں آپ کا سینہ، بازو، انگلیاں، پیٹ اور پیروں میں درد ہونا شروع ہو جاتا ہے یہ آکسیجن کی کمی کی وجہ سے بھی ہوتا ہے آپ آکسیجن کو ناک کے ذریعے کھینچنے کی کوشش کرتے ہیں مگر کامیاب نہیں ہوتے ڈاکٹر آپ کو مصنوعی سانس ناک کے ذریعے دیتے ہیں جس سے آپ کی ناک میں جلن شروع ہو جاتی ہے یہ مزید تکلیف دہ ہوتا ہے پھر ڈاکٹر آپ کے گلے میں سوراخ کر کے نالیاں ڈالتے ہیں تاکہ آپ کے پھیپھڑوں تک آکسیجن پہنچ جائے یہ مزید تکلیف دہ اور مشکل ہوتا آپ کسی سے بات بھی نہیں کر سکتے ہیں نہ کچھ کھا سکتے ہیں۔

آپ ایک بند کمرے میں ہوتے ہیں جہاں آپ سے کوئی نہیں مل سکتا آپ کے والدین، بیوی بچے، بہن بھائی، عزیز رشتہ دار سب آپ سے دور ہوتے ہیں کیونکہ یہ ان کو بھی لگ سکتا ہے جو آپ کو مار رہا ہے۔

آپ اپنے آپ کو اکیلا محسوس کرتے ہیں اور رونا شروع کر دیتے ہیں آپ کو موت سے ڈر لگنا شروع ہوتا ہے آپ اپنے پیاروں کو یاد کر کے روتے ہیں اس سے آپ کی صورت حال مزید خراب ہو جاتی ہے آپ کو آکسیجن کی کمی ہونا شروع ہو جاتی ہے اور آپ کے ضروری اعضا گردے، دل وغیرہ آپ کا ساتھ چھوڑنا شروع کر دیتے ہیں آپ سخت تکلیف میں اکیلے کمرے میں ہوتے ہیں جب ڈاکٹر کو محسوس ہوتا ہے کہ آپ نہیں بچیں گے تو وہ آپ کو اکیلا چھوڑ دیتے ہیں اور اپنی توانائیاں دوسرے مریضوں پر لگاتے ہیں۔

یہ وقت ہوتا ہے جب آپ سمجھتے ہیں کہ آپ سے گھر میں رہنے کو اور حفاظتی تدابیر اختیار کرنے کو کیوں کہا جا رہا تھا مگر اس وقت دیر ہو چکی ہوتی ہے۔

از ڈاکٹر شاہد اقبال

پھیلاؤ کی طاقت

کورونا سمیت اچھوتی بیماریوں کے پھیلاو کی طاقت یا R0 ملاحظہ کریں (از ڈاکٹر سلطان محمود):

Basic reproduction number or Disease Transmission Rate (R0) of well-known infectious diseases:

[1] Measles = 12–18

[2] Chickenpox = 10–12

[3] Mumps = 10–12

[4] Polio = 5–7

[5] COVID-19 = 3.8–8.9

[6] Smallpox = 3.5

[7] HIV/AIDS = 2–5

[8] Common cold = 2–3

[9] Diphtheria = 1.7–4.3

[10] Influenza = 1.4–2.8

[11] Ebola = 1.5–1.9

[12] Influenza = 1.4–1.6

[13] Influenza (seasonal strains) = 0.9–2.1

[14] MERS = 0.3–0.8

Reference: Wikipedia

احتیاطی تدابیر

کورونا سے بچاو کیلیے AC کا استعمال نہ کریں۔

ہم اے سی سے اس وقت تک محفوظ ہیں جب تک وہاں کورونا کا مریض نہیں ہے یا اس کا وہاں گزر نہیں ہوتا۔ اور بہت اہم بات یہ کہ اگر ہوٹل اور شادی ہالز ان گرمیوں میں کھولے گئے اور وہاں سنٹرل اے سی چل رہا ہو تو وہاں موجود تمام لوگ کورونا کا شکار ہو سکتے ہیں۔ یہی قانون بڑے بڑے میٹنگ ہالز پر بھی لاگو ہوتا ہے اور گاڑی کے اے سی پر بھی۔

1۔ کورونا کہانی 33:

وینٹیلیٹر پر شفٹ ہونے والے مریضوں کی شرح اموات کیا ہے؟ ابھی میں اس سوال کی جانب نہیں جا رہا کہ جس مریض کو کورونا کا کہا جاتا ہے اس کی تصدیق کرنے کا طریقہ کیا ہے؟

2۔ کورونا کہانی 34:

امریکن سنٹر برائے ڈیزیز کنٹرول نے اپنی سابقہ ہدایات واپس لیتے ہوئے کہا ہے کہ "مختلف چیزوں کو چھونے سے کورونا آسانی سے نہیں پھیلتا" مبارک کہ اب ہم اس ڈرامے سے باہر نکل رہے ہیں۔

3۔ اشمل ہاشمی

ایک پاکستانی ڈاکٹر بھی کورونا کے خلاف بول پڑا۔

از ڈاکٹر سلطان محمود

ابھی آگے دیکھیں گڑیا بڑی دنیا بولے گی۔ ہم جب تین ماہ قبل بولے تب دنیا ابھی حیرانگی کے طلسم سے نکل نہ پائی تھی۔ اندرون اور بیرون ملک بیشمار پاکستانی دوستوں نے طنز کئے، تمسخر اڑائے مگر ہمارے سامنے یہ امریکہ کا تیسرا بڑا جھوٹ تھا جسے ہم کیسے مانتے اور پھر وہ امریکہ جو دنیا کا پیسہ لوٹ

کر اسی دنیا پر لگا کر اسے بے وقوف بناتا چلا جا رہا ہے۔ اسی دوران مجھے فیس بک انتظامیہ کی جانب سے تین بار اکاونٹ بلاک کرنے کی بھی دھمکیاں وصول ہوئیں نیز دو پاکستانی انجانے دوستوں نے بھی متنبہ کیا۔ جنہیں میں نے اپنے اصولی و تکنیکی موقف اور سوالوں سے روکے رکھا لیکن بھروسہ نہیں میرا اکاونٹ کسی بھی وقت ختم کیا جا سکتا ہے۔

4۔ ذیشان احمد

جن کو لگتا ہے کورونا ایک فراڈ ہے وہ ایک بار گورنمنٹ میڈیکل ایمرجنسی کا دورہ کریں بغیر پی پی ای کے۔

از ڈاکٹر سلطان محمود

کورونا وائرس اور اس کا حملہ ایک حقیقت ہے مگر اس پر عالمی ادارہ صحت کی وضاحتوں، دنیا کی مختلف حکومتوں کے فیصلوں نیز ہسپتالوں کے علاج معالجے کے طریقہ کار نے اسے مشکوک بنا کے رکھ دیا ہے۔ اور حقیقت و فسانے کی شرح ایک تین کی بنا کر رکھ دی ہے۔ اور ہم سوشل میڈیا کے جانبازوں کے بھی تین گروہ ہیں۔ پہلا سب سچ سمجھ رہا ہے اور یہ گروہ خوف کی فضا بنا تا رہا ہے، دوسرا سب ڈرامہ سمجھ رہا ہے اور یہ لوگوں کو لاپرواہ بنا رہا ہے اور یہ دونوں ہی غلط ہیں مگر تیسری قسم کے لوگ بھی ہیں جو حقیقت اور افسانے کے درمیان ہچکولے کھا رہے ہیں اور کسی آخری نتیجے پر پہنچنے کی کوشش کر رہے ہیں جس کو سامنے آنے میں ابھی کئی سال لگیں گے۔ اصل سچ کا متلاشی یہی تیسرا گروہ ہے اور انہی کی وجہ سے دنیا حقیقت جان پائے گی مگر اس وقت صرف اہل شعور ہی ان کا ساتھ دے سکیں گے۔

ہم شاید انتہا پسند قوم ہیں کہ لوگوں سے ایک دم سے ہاں یا ناں کروانا چاہتے ہیں یعنی سو فیصد ادھر یا سو فیصد ادھر جبکہ دنیا کا کوئی بھی معاملہ سو فیصد کسی ایک طرف نہیں ہوتا۔ دوسرا مسئلہ ہمارے

ساتھ یہ ہے کہ ہمیں اپنا مافی الضمیر بیان کرنے کے لئے شاید مناسب الفاظ نہیں ملتے لہٰذا اہم ادھوری اور بے معنی تحریروں کے ساتھ جلدی سے سوشل میڈیا پر چھلانگ لگا دیتے ہیں۔ ورنہ اگر ہمیں واقعی ہی کورونا معاملے کی حساسیت کا ادراک ہو تو ہمیں اس سارے معاملے کے ہر پہلو پر بات کر کے عوام کی رہنمائی کرنی چاہیئے۔ اور فیس بک پر موجود عام قسم کے چوزے اور انٹلیکچوئل کے فرق کو واضح کرنا چاہیئے۔

5۔ کورونا کو اب تو نوبل پرائز ونر مائیکل لیوٹ، شدید متاثرہ ممالک کی حکومتوں مثلاً اٹلی نیز نمایاں ماہرین معیشت نے بھی اقتصادی سازش قرار دیدیا ہے۔DSM

6۔ عبدالرحمان غازی

پوچھنا تھا کہ کورونا سے شہید ہونے والے پانچ ڈاکٹرز بھی ڈرامہ ہے؟؟ یا واقع بیماری ملک میں موجود ہے اور ایک سے دوسرے کو لگتی بھی ہے۔

از ڈاکٹر سلطان محمود

آپکو دو ماہ پہلے ڈرامے کی تعریف بتائی تھی لگتا ہے سمجھ نہیں پائے۔ پھر کوشش کرتا ہوں اگر اب بھی نہ سمجھے تو پھر یقیناً آپ سمجھنا ہی نہیں چاہتے۔ اور یہ بھی ہو سکتا ہے آپ اس لئے سمجھنا نہیں چاہتے کہ پھر جگت کیسے لگائیں گے اور فیس بک پر حاضری غیر حاضری میں بدل جانے کے چانس بڑھ جائینگے

"پندرہ بیس فیصد سچ اور باقی سب کہانی" اسے کہتے ہیں ڈرامہ۔

از ڈاکٹر سلطان محمود

کمال ہے ابھی تک کورونا کی نرسری ہی میں ہیں ۔

7۔ ثمینہ رشید

ڈاکٹر عاصم اللہ بخش کی وال سے۔

دوست دھڑا دھڑ پاکستان میں کورونا کے پھیلاؤ سے متعلق اعداد و شمار اور چارٹس سوشل میڈیا پر شئیر کر رہے ہیں، اور اس بات پر متفکر ہیں کہ یہ سلسلہ کہاں جا کر رکے گا، اور اس سب میں حکومت کہاں ہے کیا کر رہی ہے، وہ یہ جان لیں کہ اگر ان کا خیال یہ ہے کہ حکومت پھر کسی لاک ڈاؤن یا کرفیو وغیرہ کا اعلان کرے گی تو میری دانست میں ایسا ہونا قرینِ قیاس نہیں۔

اب یوں لگتا ہے کہ حکومت کیس بڑھنے کا اعتراف بھی کرتی رہے گی، صورتحال مزید خراب ہو جانے سے خبردار بھی کرے گی لیکن ساتھ ہی پابندیوں کو نرم بھی کرتی رہے گی۔ اس وقت حکومت کے پاس بظاہر اس کے علاوہ کوئی آپشن نہیں کہ وہ معمول کی زندگی کی طرف سفر جاری رکھے۔

ہمارے سمجھنے کا کام یہ ہے کہ حکومت نے جو کرنا تھا کر دیا۔ جو پیسے دے سکتے تھے دے چکے۔ اب انہوں نے لاک ڈاؤن کا رہا سہا تکلف ختم کرنا ہے لیکن بیماری بھی موجود ہے اور اس سے منسلک خطرات بھی۔ اب جو کرنا ہے عوام کو کرنا ہے کہ وبا کے پھیلاؤ کو کم سے کم کیا جا سکے۔ اس سلسلہ میں ذمہ داری اب ہم پر ہے کیونکہ صحت بھی ہماری ہی داؤ پر ہے۔

اس تناظر میں چند حفاظتی تدابیر اب اور بھی اہمیت اختیار کر گئی ہیں۔ ان میں کچھ نیا نہیں، ہم ان سب سے پہلے بھی واقف ہیں۔ نیا صرف یہ ہو گا کہ اب ہم ان پر سچ میں عمل بھی شروع کر دیں۔

مثلاً :

1۔ گھر سے باہر نکلنے سے لے کر گھر واپسی تک چہرہ کو ماسک سے ڈھانپ کر رکھیں۔ ریسرچ بتاتی ہے کہ اگر کورونا کا مشتبہ مریض یا کیریئر اور کورونا سے تاحال محفوظ اشخاص اگر ماسک پہنے ہوں گے تو کورونا وائرس کے منتقلی کے امکانات کافی کم ہو جاتے ہیں۔ اس لیے ہر شخص کو ماسک کی

پابندی کرنا لازم ہے۔ وبا کے اوائل میں جیسے راشن تقسیم کی گیا ہے اب ماسک تقسیم کرنے اور اس کی پابندی کا وقت ہے۔

2۔ دوسری اہم ترین چیز یہ ہے کہ بھیڑ جیسی کسی بھی صورتحال سے گریز کریں۔ بھیڑ کا مطلب لازماً کوئی جم غفیر نہیں ہے۔ اس سے مراد کوئی بھی ایسی جگہ یا صورتحال ہے جہاں کم جگہ میں زیادہ لوگ نسبتاً طویل دورانیہ کے لیے اکٹھے ہو سکتے ہوں۔ جیسا کہ بینک، مارکیٹ، مسجد وغیرہ۔ ذرا سے حوصلے اور ڈسپلن سے اس بات کو یقینی بنایا جا سکتا ہے کہ وہاں موجودگی کے دوران آپس میں مناسب فاصلہ رکھا جائے اور وہاں داخل ہوتے یا وہاں سے نکلتے وقت کھوے سے کھوا چھلنے کا ماحول نہ بنے۔ یہ بات کوئی ہمیں سمجھانے نہیں آئے گا۔ یہ ہمیں خود کو آپ ہی سمجھانا ہے اور اس پر عمل کرنے پر آمادہ بھی کرنا ہے۔ بھیڑ بھاڑ کورونا یا کسی بھی infectious disease کے لیے لاٹری نکلنے کے مترادف ہے۔ اپنی جان کی قیمت پر کورونا کی عیش مت کروائیں۔

3۔ دن میں متعدد مرتبہ ہاتھ دھونا معمول بنائیں۔ عام صابن سے دھونا کافی رہے گا۔ وہ بھی میسر نہیں تو صاف پانی سے انہیں اچھی طرح دھولیں، لیکن دھوئیں ضرور۔ اس میں سستی نہ کریں۔

آخری بات یہ کہ اللہ تعالی سے دعا گو رہیں کہ اگر پھر بھی انفیکشن ہو کر ہی رہنا ہے تو آپ کو، آپ کے پیاروں کو، اور سب ہی کو بغیر علامت والا انفیکشن ہو۔ کسی مصیبت میں پڑے بغیر ہی امیونٹی مل جائے۔ آپس کی بات ہے، حکومت بھی شاید یہی سوچ کر بیٹھی ہے۔

8۔ کورونا کہانی 35:

ہم ان واقعات کو منوانے پر زور نہیں دیتے مگر ایسا کیوں کہ ہسپتال دیگر امراض والوں کا علاج نہیں کرتے اور جنہیں کورونا نہیں انہیں بھی کورونا میں شامل کر دیتے ہیں؟

9۔ پاک چین ڈاکٹرز کے مشترکہ اعلامیے کیمطابق کورونا کے مریض میں صحتیابی کے بعد ساری زندگی نہیں صرف 18 دن قوت مدافعت برقرار رہتی ہے۔ دوم مریض کو فوراً وینٹیلیٹر پر نہ ڈالا جائے۔FDRC

10۔ کورونا کہانی36:

اپنا پلازما ڈونیٹ کیجیئے، لوگوں کو زندگیاں بانٹیے۔

بشکریہ ثمینہ رشید

تازہ ہدایات

یونیورسٹی آف میری لینڈ سے ہیڈ آف انفیکشیس ڈیزیز کلینک لکھتے ہیں:

1۔ ہمیں ممکنہ طور پر کورونا کے ساتھ مہینوں یا سالوں تک رہنا ہی ہو گا۔ اس لیے آئیں اور اسکو قبول کریں، لیکن گھبرانے کی بات بھی نہیں ہے۔ صرف اس حقیقت کو مان کر زندگی گذارنا سیکھنا ہے۔

2۔ جب کورونا وائرس آپ کے خلیوں میں داخل ہو جاتا ہے تو بالٹیاں بھر بھر کر گرم پانی پینے سے بھی کچھ نہیں ہو گا۔۔ سوائے اس کے کہ آپ بار بار پیشاب کرنے کو دوڑیں۔

3۔ ہاتھ دھونا اور دو میٹر کا فاصلہ رکھنا ہی بہترین بچاؤ کا طریقہ ہے۔

4 ۔ اگر آپ کے گھر میں کورونا کا مریض نہیں ہے تو گھر کے فرش کو ڈس انفیکٹنٹ سے دھونے کی ضرورت بھی نہیں ہے۔

5۔ ڈیلیوری کے باکس، پیٹرول پمپس، شاپنگ کی ٹرالیاں، اور اے ٹی ایم سے انفیکشن نہیں ہوتی۔ اپنے ہاتھ دھوئیں اور اپنی زندگی نارمل انداز میں گذاریں۔

6۔ کورونا خوراک سے پھیلنے والی بیماری بھی نہیں ہے۔ یہ فلو کے قطروں سے پھیلنے جیسی بیماری ہے۔ ابھی تک ہوم ڈیلیوری کھانا آرڈر کرنے سے کورونا پھیلنے کا کوئی خطرہ ثابت نہیں ہوا۔

7۔ آپ کی سونگھنے کی حس کسی بھی الرجی یا وائرل انفیکشن سے متاثر ہو سکتی ہے، یہ صرف کورونا کی علامت نہیں ہے۔

8۔ جب آپ گھر پہنچیں تو آپ کو فوری طور پر کپڑے بدلنے یا شاور لینے کی بھی ضرورت نہیں۔ صفائی ایک بہترین چیز ہے، مگر بدحواسی نہیں۔

9۔ کورونا وائرس ہوا میں معلق نہیں رہ سکتا۔ یہ سانس سے نکلنے والی رطوبت سے لگنے والی بیماری ہے، جس کے لیے مریض کے قریب ہونا ضروری ہے۔

10۔ ہوا بالکل صاف ہے۔ آپ باغ یا پارک میں سیر کر سکتے ہیں۔ بس دوسروں سے فاصلہ رکھنے کی احتیاط جاری رکھیں۔

11۔ عام صابن کا استعمال کافی ہے۔ اس کے لیے اینٹی بیکٹریل صابن کی ضرورت نہیں۔ کورونا وائرس ہے، بیکٹریا نہیں ہے۔

12۔ اپنے ہوم ڈیلیوری کھانے کے متعلق پریشان نہ ہوں۔ زیادہ مسئلہ ہو تو مائکرو ویو میں گرم کر لیں۔

13۔ اپنے جوتوں کے ساتھ کورونا وائرس کا گھر میں آنے کا چانس اتنا ہی ہے جتنا آسمانی بجلی کے آپ پر گرنے کا، وہ بھی ایک ہی دن میں دو بار۔

میں بیس سال سے وائرس کی بیماریوں پر کام کر رہا ہوں، یہ وائرس اس طرح نہیں پھیلتے۔

14۔ آپ سرکے، گنے کے جوس، یا ادرک کے پانی کے استعمال سے وائرس سے نہیں بچ سکتے۔ یہ مشروبات صرف آپ کی امیونٹی بڑھاتے ہیں، اور بس۔

15۔ مسلسل ماسک کا استعمال آپ کے سانس لینے کے نظام اور جسم میں آکسیجن کی مقدار پر اثر ڈالتا ہے۔ ماسک صرف اس وقت استعمال کریں جب آپ بھیڑ میں ہوں۔

16۔ دستانوں کا استعمال اچھا آئیڈیا نہیں ہے۔ الٹا وائرس دستانوں کی سطح پر جمع ہو جاتے ہیں، اور اگر غلطی سے ہاتھ منہ کو لگ جائے تو بیماری پھیلنے کا زیادہ امکان ہو جاتا ہے۔ بہتر ہے کہ صرف ہاتھ دھونے والی احتیاط ہی کو اپنایا جائے۔

17۔ آپکے جسم کا مدافعتی نظام یعنی امیونٹی کمزور ہو جاتی ہے اگر آپ مسلسل ایسے ماحول میں رہیں جہاں آپ کے جسم کو کسی قسم کے وائرس کا خطرہ نہ ہو۔ (امیونٹی تب ہی بڑھتی ہے جب انسانی جسم ہو اسے مختلف جراثیم لیتا رہتا ہے اور اسکا مدافعتی نظام ان جراثیم کو مارتا رہتا ہے)۔ حتی کے امیونٹی بڑھانے والی دوائیں بھی بے فائدہ رہتی ہیں۔

بہتر ہے کہ آپ باقاعدگی سے باہر جائیں، پارک وغیرہ۔ امیونٹی جراثیم سے لڑنے سے بڑھتی ہے، نہ کہ گھر میں بیٹھے رہنے اور جنک فوڈ کے استعمال سے۔

کورونا وائرس میں کتنا سچ ہے؟

تحریر - :

"کورونا کے بعد اقوام متحدہ کا جائزہ اور متوقع اعلان

کورونا وائرس ایجنڈا کیا ہے؟

اطلاعات آرہی ہیں کہ کورونا وائرس کی وبا ختم ہونے کے بعد اقوام متحدہ مختلف ممالک سے کورونا وائرس کے پھیلنے کی وجوہات اور آئندہ دوبارہ نہ پھیلنے کے لئے سفارشات طلب کرئے گا تا کہ کچھ ایسے اقدامات اور قانون سازی کی جاسکے جس سے یہ وائرس دوبارہ نہ پھیل سے سکے۔

بڑے ممالک جو وجوہات بیان کریں گے۔

1۔ کورونا وائرس کرنسی نوٹوں سے پھیلتا ہے۔

2۔ کورونا وائرس لوگوں کے ایک جگہ جمع ہونے اور میل جول سے پھیلتا اور بڑھتا ہے۔

3۔ لوگوں کے ایک جگہ سے دوسری جگہ ٹریول یعنی سفر کرنے سے پھیلتا ہے۔

کورونا وائرس کو روکنے کے لئے سفارشات

1۔ کرنسی نوٹ کو ڈیجیٹل کرنسی میں تبدیل کرنا

2۔ لوگوں کے میل جول اور ایک جگہ جمع ہونے پر پابندیاں لگانا۔

3۔ لوگوں کی نقل حرکت پر نظر رکھنے کے لئے انسانی جسم میں چپ لگانا۔

اور یہی نیو ورلڈ آڈر کا اہم حصہ ہے۔

کرنسی ڈیجیٹل کرنے سے سارے دنیا کی عوام کی دولت بینکوں کے ذریعے یہود کے پاس جمع ہو جائے گی جس کا ہیڈ کوارٹر اسرائیل میں ہو گا۔ عوام کے پاس صرف کریڈٹ کارڈ ڈیبٹ کارڈ یا موبائل ایپ ہو گی۔ جس میں وہ دوسرے لوگوں سے رقم وصول کریں گیں۔

یعنی اصل دولت یہودیوں کے پاس ہو گی عوام کے پاس بس ڈیبٹ ہوں گے۔ عوام کی خرید و فروخت پر نظر رکھنا ممکن ہو جائے گا۔ جہاد فنڈ بند ہو جائے گا۔ مساجد و مدارس کو فنڈ دینے والوں پر خصوصی نظر رکھی جائے گی۔

اور مستقبل میں یہودی جب چاہئیں گے انٹرنیٹ بند کر کے لوگوں کو ان کی اس جمع پونجی سے بھی محروم کر دیں گے۔

یعنی ایک بڑا اور جدید قسم کا ٹیکنیکل ڈاکہ ہو گا جو تاریخ میں پہلے کبھی نہ کسی نے ڈالا ہو گا اور نہ کسی نے دیکھا ہو گا۔ لوگ اپنی اربوں کھربوں کی دولت سے آناً فاناً محروم کر دیے جائیں گے۔ کرنسی ڈیجیٹل کرنے سے حکومتی ٹیکس خود بخود کٹ جائیں گے اور پھر حکومتیں آئے دن ٹیکسز بڑھاتی جائیں گیں۔

لوگوں کے میل جول اور ایک جگہ جمع ہونے سے روکنے کے لئے کاروبار۔ تعلیم اور میڈیکل کے شعبے آئن لائن کر دیے جائیں گے۔ مارکیٹیں شاپنگ ہال سینماء ہال نائیٹ کلب سکول کالج یونیورسٹیاں مساجد مدارس گرجے مندر سب پر پابندی کی سفارش کی جائے گی۔

جب ہر چیز گھر بیٹھے آن لائن مل جائے گی تو باہر جانے کی ضرورت بھی کم ہی رہ جائے گی۔

میڈیکل۔ ایجوکیشن اور بزنس آن لائن کرنے سے مذکورہ تینوں شعبے سمٹ کر چند افراد یا ملٹی نیشنل کمپنیوں تک محدود ہو جائیں گے۔ اور مقامی کروڑوں افراد بیروزگار ہو جائیں گیے۔ یا کر دیے جائیں گے۔ اور یہ سب کچھ ایک منصوبے کا حصہ ہے۔

3 انسانی جسم میں چپ لگانے سے ہر انسان کمپیوٹر کے ساتھ آن لائن منسلک ہو جائے گا۔ اور کسی انسان کو تلاش کرنا ناممکن نہیں رہے گا۔

جس طرح آپ اوبر یا کریم کی ٹیکسی کو آپ اپنی موبائل ایپ پر دیکھ سکتے ہیں بلکل اسی طرح ہر انسان کا شناختی نمبر ایپ پر درج کر کے اس کی لوکیشن معلوم کر لی جائے گی۔

اسلامی ذہن رکھنے والوں پر خصوصی نظر رکھی جائے گی اور جہاد پر جانے والوں کو گرفتار کیا جا سکے گا۔

جو ممالک نیو ورلڈ آرڈر کو تسلیم نہیں کریں گے ان پر جنگیں مسلط کر دی جائیں گئیں۔

اور جن ممالک کی حکومتیں نیو ورلڈ آرڈر کو بخوشی قبول کر لیں گئیں۔ لیکن عوام قبول نہیں کریں گیں تو ان ممالک کی عوام کو انہیں ممالک کی حکومتوں کے ذریعے قید و بند کی صعوبتیں برداشت کرنا ہوں گئیں۔

ان حکومتوں کی پولیس کو کسی بھی شخص کو کورونا کے الزام میں گرفتار کرنا آسان ہو جائے گا۔ اگر پورا محلہ یا کوئی خاندان قبیلہ مزاحمت کرئے گا تو سارے قبیلے کو بھی گرفتار کر کے قرنطینہ کر دیا جائے گا۔ جس کی عملی مشقیں ہو چکی ہیں۔ جبکہ دوسرے لوگ یا عوام بلکل بھی مزاحمت نہیں کریں گے۔

کورونا وائرس کے پیچھے ایجنڈا بہت بڑا اور خطرناک ہے۔ اس ایجنڈے کی تھوڑی بہت تفصیل سامنے آئی ہے۔ جو خفیہ ہے وہ کہیں زیادہ ہے۔ اور یہ ایک ملٹی پرپس ایجنڈا ہے"

کورونا کا علاج

میڈیسن چارٹ:۔

Tab Azomax 500 mg

1 daily

Tab Fexet 120 mg

1 daily

Syp Hydrillin DM

1 table spoon three times a day

Tab Panadol

2 tablet in case of fever

Max 4 doses per day

If no fever

No panadol

Total treatment

5 days

ضروری پیغام...

پاکستان میں کورونا ٹیسٹ کی ضرورت باقی نہیں رہی،

ٹیسٹ کے چکروں میں نہ پڑیں بلکہ خشک کھانسی، بخار، جسمانی درد، متلی، سونگنے، چکھنے کی حس کا ختم ہونا کورونا وائرس ہی کی علامات میں سے ہیں۔

جو کسی بھی وقت تنگی تنفس یا سانس کے پھول جانے میں تبدیل ہو سکتا ہے۔
جس کا بر وقت علاج نہ کرنے سے مریض کی موت ہو سکتی ہے۔
جب آپ میاں بیوی، بچوں یا ماں باپ میں سے کسی کو کورونا کی علامات ہو جائیں، مہربانی کر کے ایسی صورت میں ان کو ہسپتالوں کے چکر نہ لگوائے کیونکہ جگہ نہ ملنے کی وجہ سے آپ کو تکلیف ہو گی، جن ڈاکٹرز اور پیرا میڈیکل اسٹاف کو کورونا ہو رہا ہے اُن کے لیے بھی بیڈ نہیں ہیں وینٹیلیٹر نہیں ہیں۔
اور اگر کچھ کر کرا کر داخل کرا بھی لیا تو مریض کو سرکاری ہسپتال میں قرنطینہ کرنے کے بعد ملاقات کی اجازت بھی نہیں ہو گی۔
پرائیویٹ ہسپتال میں کوئی علاج نہیں اور لاکھوں لے کر بھی مار دیں گے جنازہ بھی پڑھنے کی اجازت نہیں ملتی۔
اس کے بجائے آپ قریبی میڈیکل سٹور سے مندرجہ ذیل ادویات لیکر مریض کو بر وقت دے دیں۔

1) وینٹولین (Ventoline)
2) مکونائل (Muconyl)

یا ایکسفکٹورنٹ شربت
✓ بڑوں کو 4 چمچ روزانہ ہر 8 گھنٹے بعد دیں،
(یعنی دن میں 3 دفعہ، صبح، دوپہر اور رات کو سونے سے پہلے)
✓ درمیانے عمر کے لوگوں کو 2، 2 چمچ دن میں تین دفعہ چھوٹے بچوں کو 1، 1 چمچ دن میں تین دفعہ

یاد رہے کہ مندرجہ بالا ادویات ایسے مریضوں کی جان بچا سکتیں ہیں۔
سنہ مکی کا قہوہ ادرک، لونگ، دار چینی بنا کر پلائیں۔
اس کے علاوہ نمونیا جو بیکٹریا کی وجہ ثانوی پیچیدگی (کورونا انفکشن کے بعد بیکٹریا کو موقع ملتا ہے کہ ہمارے پھیپڑوں میں پانی یا سوزش پیدا کرے)
اس نمونیا کو ختم کرنے کے لیے:
ایریتھرو_مائسین (AZOMAX)
یا کلیھترو_مائی_سن 500 ملی گرام کی گولیاں روزانہ ایک۔
پانچ دن مکمل استعمال کریں۔
ان شاءاللہ مریض تیسرے دن تک بلکل ٹھیک ہو جائے گا۔ اور پانچ دن کا کورس مکمل کریں۔
✓ بچوں کے لیے اس کا شربت ملتا ہے جس میں گرم پانی ملا کر ایک چمچ بڑے بچے کو صبح شام دے جبکہ آدھا چمچ چھوٹے دودھ پیتے بچوں کو استعمال کرائے۔
اس کے علاوہ ایسے مریضوں کا کم از کم 14 دن تک گھروں میں رہنا ضروری ہے، ان کو باہر جانے نہیں دینا ہے۔ ان کو وضو کرنے کو تلقین کریں۔
اور عبادت مکمل ادا کریں۔
باقی جو بندے صحت مند ہیں وہ اپنا روزمرہ کے کام کاج کریں۔ پریشان نہ ہوں جو آپ کر سکتے ہو کر کے دیکھائیں۔
فضول کی سوچ کچھ نہیں کر سکتی الٹا نقصان دیتی ہے۔
اپنا اور اپنے پیاروں کا خیال رکھیں بازاروں سے واپسی پر اپنے ماں باپ یا بچوں سے منہ ہاتھ ملانے سے پہلے ہاتھوں کو صابن سے صاف کریں۔ ان کو لیموں کا ایک گلاس جوس بنا کر ضرور پلائیں۔

آگے ضرور شیئر کریں تا کہ کسی کی قیمتی جان بچ سکے۔

کورونا پلازما عطیہ کرنا

کورونا پلازما عطیہ کیا جانے سے متعلق عوام الناس کے اکثر پوچھے جانے والے سوالات۔
یہ آگاہی تحریر وائی ڈی اے لاہور جنرل ہسپتال / پنجاب انسٹی ٹیوٹ آف نیورو سائنسز لاہور کے فورم سے ڈاکٹر احمد فراز تارڑ نے تیار کی ہے جو "کوویڈ۔19 کونولیسنٹ پلازما پروجیکٹ پاکستان" سے منسلک ہیں۔

سوال 1: کون پلازما عطیہ کر سکتا ہے؟

ایک ایسا شخص جو (COVID) کورونا وائرس کا شکار ہوا لیکن بعد میں صحتیاب ہو گیا ہو اور اس کا گزشتہ / آخری پی سی آر ٹیسٹ منفی ہوئے 14 دن ہو گئے ہوں اور اس کی علامات ٹھیک ہوئے ہوئے کم از کم 14 دن گزر چکے ہوں۔

سوال 2: پلازما عطیہ سے پہلے ڈونر کے کن ٹیسٹوں کا ہونا ضروری ہے؟

ج: ڈونر کو اس کی (COVID) کرونہ IgG ٹیسٹ کرانے کی ضرورت ہے اور اگر ڈونر کے خون میں مطلوبہ مقدار میں اینٹی باڈیز ہیں تو وہ عطیہ کرنے کا اہل ہے۔

ج: دوسری بیماریاں جیسے (ہیپ بی، ہیپ سی، ایچ آئی وی، وی ڈی آر ایل، ایم پی، آر ایف ٹی، ایل ایف ٹی) کی اسکریننگ بھی ضروری ہے۔ یہ تمام ٹیسٹ ایک سپیشلائزڈ سنٹر پر کیے جائیں گے جہاں یہ پلازمہ عطیہ کیا جانا ہو گا۔

سوال 3: کیا ڈونر تمام ٹیسٹوں کے لئے ادائیگی کرے گا؟

ج: نہیں! جو اسپتال اس پروجیکٹ کو چلا رہا ہے وہ ان کے یا وصول کنندہ فریق ان اخراجات کی ادائیگی کرے گا۔ اگر مریض جو کہ وصول کنندہ ہے، وہ اخراجات برداشت نہیں کر سکتا تو مریض کے تمام ٹیسٹ مفت کئے جائیں گے۔

سوال 4: پاکستان میں فی الحال کہاں کہاں پلازما عطیہ کیا جارہا ہے؟
ج: اس کو یو ایچ ایس لاہور، این آئی بی ڈی کراچی، پی ائی ایم ایس اسلام آباد، ار آئی یو راولپنڈی میں ٹرائیل کی حیثیت سے پیش کیا جارہا ہے۔
لہٰذا ڈونر کو جسمانی طور پر پلازما عطیہ کے لئے ان سنٹرز پر جانا پڑتا ہے۔ اگر کسی کیلئے ان سنٹرز پر پہنچنا مشکل ہو تو انہیں وہاں آنے جانے کی تمام سہولیات مہیا کی جائیں گی۔
سوال 5: ڈونر کا کتنا خون لیا جائے گا اور کیا یہ عمل ڈونر کیلئے محفوظ ہے؟
ج: معمول کے مطابق خون کے عطیہ کی طرح، 350-500 ملی لیٹر خون نکالا جائے گا۔ اب تک کسی بھی ڈونر میں عطیہ کرتے وقت یا اس کے بعد کوئی پیچیدگی سامنے نہیں آئی۔
سوال 6: پلازما منتقلی کے لئے مریض کی شمولیت کا پیمانہ کیا ہے؟
الف:
1۔ تصدیق شدہ کوویڈ 19 مریض، جن کی تصدیق آر ٹی پی سی آر لیبارٹری ٹیسٹوں سے ہوئی ہے۔
2۔ کوویڈ ۱۹ کی اعتدال سے شدید یا شدید علامات۔
3۔ معالج کی طرف سے مریض کے حالت کو مد نظر رکھتے ہوئے پلازمہ کی درخواست۔
عموماً درمیانے یا شدید کوویڈ 19 کا، مندرجہ ذیل خصوصیات میں سے کسی کی موجودگی سے تعین کیا جاتا ہے:
1 - سانس کا اکھڑنا (SOB)
ii۔ سانس لینے کی رفتار ایک منٹ میں 30 مرتبہ سے زیادہ۔
iii۔ خون کی آکسیجن ≤ 93 فیصد سے کم۔
iv۔ پھیپھڑوں کا 24 سے 48 گھنٹے میں 50 فیصد سے زیادہ متاثر ہونا۔

سوال 7 COVID : پلازما منتقلی کے لئے نااہل ہونے والے معیار کیا ہیں؟

الف:

1۔ سانس لینے میں ناکامی (Respiratory Failure)

2۔ بلڈ پریشر کا 90/60 سے کم ہونا

3۔ ایک سے زیادہ اعضاء کی خرابی (Multi Organ Failure)

سوال 8: وصول کنندہ کی کونسے لیبارٹری ٹیسٹوں کی ضرورت ہے؟

پلازما منتقلی کی درخواست کے وقت ضروری ٹیسٹ:

1۔ بلڈ گروپ

2۔ پروٹرمبن ٹائم (پی ٹی) انٹرنیشنل نارملائزڈ تناسب (INR)

3۔ اے پی ٹی ٹی

4۔ D-dimer

5۔ فریٹین (S. ferritin)

6۔ سی ری ایکٹو پروٹین (CRP)

7۔ خون کی مکمل گنتی (CBC)

8۔ گردوں کے ٹیسٹ، رینل پروفائل (RFT)

9۔ دل (کارڈیک) کی حیثیت

10۔ مریضوں کی موجودہ حالت

اگر آپ کورونا بازیاب شخص ہیں، تو کوئی بھی مریض اور اس کے اہل خانہ کی حالت آپ سے بہتر نہیں سمجھ سکتا ہے۔ پلازما ڈونر بنیں، زندگی بچائیں۔ اور اس صدقہ جاریہ میں ہمارا ساتھ دیں۔

براہ کرم (COVID) کورونا بازیاب مریضوں کی حوصلہ افزائی کے لئے معلومات پھیلائیں۔

مزید معلومات کے لئے۔

ڈاکٹر ارسلان بٹ03368076226

فوکل پرسن

ڈاکٹر نادر سرانی03457175635

ڈاکٹر عثمان ڈوگر03338499357

ڈاکٹر احمد فراض تارڈ03452110789

کورونا ذاتی تجربات کی روشنی میں

کورونا کی بیماری سے متعلق ذاتی تجربات کی روشنی میں ایک زبردست تحریر۔

ڈاکٹر بتول حسینی_نیویارک

السلام علیکم بہن بھائیو

کورونا وائرس ایک خوفناک بیماری کی طرح پھیل رہا ہے اس کے ساتھ ساتھ بہت ساری گڈمڈ باتیں بھی پھیل رہی ہیں اور لوگوں کو سمجھ نہیں آرہا ہے کیا کیا جائے۔

میرا یہ فرض ہے کہ ایک ڈاکٹر کی حیثیت سے اپنے ذاتی تجربات کی روشنی میں آپ لوگوں کو صحیح معلومات بہم پہنچاؤں اور آپ لوگوں کو بیماری اور پریشانی سے بچاؤں۔

اس بیماری کی تین کیفیات ہیں۔ ہلکی، درمیانی اور شدید

ہلکی کیفیت :

کوئی بخار نہیں یا ہلکا بخار 99.5 تک، فلُو اور ہلکی کھانسی۔ یہ کیفیت ایک سے سات دن میں ختم ہو جاتی ہے مگر کمزوری ضرور ہو گی اور سونگھنے کی حس بھی ختم ہو جائے گی۔

درمیانی کیفیت:

اس میں زیادہ تیز بخار 100 تا 100.5، کھانسی بھی زیادہ اور کمزوری بہت زیادہ ہو جائے گی۔ بھوک کے ختم ہونے کیساتھ ساتھ سونگھنے کی حس بھی ختم ہو جاتی ہے۔ چار پانچ بڑے بڑے موشن آتے ہیں۔

یہ کیفیت بھی اک سے سات یا زیادہ سے زیادہ دس دنوں میں ٹھیک ہو جائے گی۔ تھوڑی سی سانس کی تکلیف بھی ہو سکتی ہے مگر ایسی نہیں جیسے دمہ والے کو ہو۔

شدید کیفیت:

اس میں بہت تیز بخار 101 تا 104 تک۔
شدید کھانسی۔
دمہ کی طرح سانس کا پھولنا۔
شدید کمزوری۔
کھانے کیطرف دیکھنا بھی نہ چاہے یعنی بھوک تقریباً ختم۔
جو لوگ پہلی اور دوسری حالت میں مبتلا ہوں گے ان کی صحتمند ہونے کے 80-90 فیصد امکانات ہونگے اور یہ اللہ کا کرم ہے امریکہ میں بھی 85 فیصد لوگ بچ گئے ہیں۔
تیسری حالت سب سے خطرناک ہے اور ویسے تو اللہ ہی بچاتا ہے اور مارتا ہے اس حالت میں صرف 50 فیصد امید باقی رہ جاتی ہے۔ یہ بھی اس رب کا کرم ہے کہ یہ کیفیت صرف 10-15 فیصد لوگوں کو ہوتی ہے یہ پورے 14 دن تک رہے گی۔ اس میں آخری دن فیصلہ کن ہوتے ہیں یا تو مرض صحیح ہو جاتا ہے یا بہت ہی زیادہ خراب۔
آخری بات مختلف ٹیسٹ اور کنفیوژن:
میرا مشورہ ہے کوئی کسی قسم کا ٹیسٹ نہ کراؤ نہ ناک کا نہ بلڈ کا، اگر کوئی مفت بھی کر رہا ہے تو بھی نہ کراؤ۔
وہاں لوگ نہ اس کی استطاعت رکھتے ہیں نہ اس کا فائدہ ہے پھر جھوٹ دھوکا بھی بہت ہے۔ ہر ٹیسٹ مختلف، ان کا وقت بھی مختلف ہے بیماری کی سٹیج کے لحاظ سے اور نتیجہ بھی۔ اس بات کا کوئی فائدہ نہیں کہ اگر ایک ٹیسٹ مثبت آیا ہے تو دوسرا منفی، اس سے صرف پریشانی اور پیسے کا زیاں ہوتا ہے کیونکہ ڈاکٹر بھی اس بات کو استعمال کر کے پیسے بنا رہے ہیں۔

اگر کورونا کا پتہ چل بھی گیا تو کیا ہو گا یہ اللہ کے حکم سے ہی خود صحیح ہو گا کسی دوا سے نہیں اس لئے میں نے ساری تفصیلات لکھ دی ہیں۔

اب آتے ہیں علاج کی طرف۔

علاج :

کسی بھی صورت میں ہر چھ گھنٹے کے بعد paracetamol یا panadol کی اک یا ڈیڑھ گولی کھاؤ بالکل مِس نہ کرو ورنہ بخار کمزور کرے گا۔

Azithromycin 250 mg ایزی تھرومائیسین

وہاں آرام سے ملتی ہے پہلے دن دو گولی اور پھر روز اک گولی، کھانسی کی کوئی بھی دوا، ڈائریا کے لئے کوئی دوا نہ لو خود ہی ٹھیک ہو جائے گا۔

پہلی اور دوسری حالت میں یہ ہی کریں تیسری حالت میں کسی اچھے ہسپتال سے رجوع کریں۔

کسی بھی صورت میں بوکھلانے کی ضرورت نہیں یہ ایک خود صحیح ہونے والا مرض ہے 80-85 فیصد تک۔

اس کا راستہ ہر انسان کے کے لئیے کیا ہو گا یہ اللہ پر چھوڑ دو۔

ہر شخص صحتمند یا بیمار روز اک جنرل وٹامن، وٹامن ڈی، اور وٹامن سی کھانا شروع کر دے بعد میں بھی کھائیں ۔

جو بیمار ہو جائیں وہ اپنے آپ کو جتنا ممکن ہو سکے گھر والوں سے دور رکھیں۔ ہر وقت ماسک پہنے رکھیں۔ برتن الگ کر لیں اور ماسک سب لوگ گھر میں بھی پہنیں۔

یہ مرض علامت شروع ہونے سے پہلے 14 دن جسم کے اندر ہوتا ہے اس لئے اللہ کے حکم سے جس کو لگنا ہے، لگ جاتا ہے جب تک پتہ نہ رھا، اللہ مالک مگر جب پتہ چل گیا تو احتیاط بہت ہی

ضروری ہے۔ یہ بیماری چودہ دن بعد ختم ہو جاتی مگر اس کے وائرس کے ٹکڑے 4-6 ہفتے تک اندر رہتے ہیں پھر وہ بھی ختم ہو جاتے ہیں۔

سماجی فاصلے کی بجائے جسمانی فاصلے

ڈاکٹر سلطان محمود

دوماہ پہلے میں نے بھی ایک تحریر میں لکھا تھا مگر کسی نے مانا ہی نہیں۔

خالد نصر

Social Distance is the right term. In all the civilized societies adopt this social distance in routine. That is why it is called Social Distance.

Dr Sultan Mahmood

No Sir. In fact, we are impressed with the western societies and don't even bother to use our own common sense. For instance, showing love to the wife by obeying her from an appropriate physical distance is called social distance and to have a sex with her is physical contact. In this example and under present circumstances, sex or physical contact is asked to avoid but we can show a respectful gesture to her from a physical distancing even. I believe that the term social distancing is a little negative message.

We were using this term in terms of a temporary and soft boycott when worked in rural development projects in Pakistan and abroad. Thanks to reading all my message which I posted even 2 months before but nobody bothered.

American public understands that Corona is hype and it's a biological weapon to change the world according to new world order. It's not real. For instance, whole world still believes that 9/11 was a drama to fetch maximum American beneficial targets out of that but America still denies. Similarly, the world will not convince each other for the next 100 years that corona was a concocted story.

سماجی فاصلہ درست اصطلاح ہے۔ تمام مہذب معاشروں میں اس سماجی فاصلے کو معمول کے مطابق اپنایا جاتا ہے۔ اسی لیے اسے سماجی فاصلہ کہا جاتا ہے۔

ڈاکٹر سلطان محمود

نہیں جناب۔ درحقیقت ہم مغربی معاشروں سے متاثر ہیں اور اپنی عقل استعمال کرنے کی زحمت بھی نہیں کرتے۔ مثال کے طور پر، مناسب جسمانی فاصلے سے بیوی کی اطاعت کر کے اس سے محبت کا اظہار کرنا سماجی فاصلہ کہلاتا ہے اور اس کے ساتھ جنسی تعلق قائم کرنا جسمانی رابطہ ہے۔ اس مثال میں اور موجودہ حالات میں، جنسی تعلقات یا جسمانی رابطے سے گریز کرنے کو کہا گیا ہے لیکن ہم جسمانی دوری سے بھی اس کے ساتھ احترام کا اظہار کر سکتے ہیں۔ مجھے یقین ہے کہ سماجی دوری کی

اصطلاح تھوڑا سا منفی پیغام ہے۔ جب ہم پاکستان اور بیرون ملک دیہی ترقیاتی منصوبوں میں کام کرتے تھے تو ہم اس اصطلاح کو عارضی اور نرم بائیکاٹ کے طور پر استعمال کر رہے تھے۔ میرے تمام پیغامات کو پڑھنے کا شکریہ جو میں نے 2 مہینے پہلے بھی پوسٹ کیا تھا لیکن کسی نے پرواہ نہیں کی۔

امریکی عوام سمجھتے ہیں کہ کورونا ایک ہائپ ہے اور یہ دنیا کو نئے عالمی نظام کے مطابق بدلنے کا حیاتیاتی ہتھیار ہے۔ یہ حقیقی نہیں ہے۔ مثال کے طور پر، پوری دنیا اب بھی مانتی ہے کہ نائن الیون ایک ڈرامہ تھا جس سے زیادہ سے زیادہ امریکی فائدہ مند اہداف حاصل کیے جائیں لیکن امریکہ اب بھی انکار کرتا ہے۔ اسی طرح دنیا اگلے 100 سال تک ایک دوسرے کو قائل نہیں کرے گی کہ کورونا ایک من گھڑت کہانی تھی۔

دہلی میں واقع ایک رکن اسمبلی کے گھر کام کرتے مزدور کو چھینک آ گئی۔ مالکن نے کورونا وائرس کا خدشہ ظاہر کیا تو مزدور نے فوراً کہا 'میں تو ہندو ہوں' اخباری رپورٹ

امریکی اداروں نے خود 9/11 ڈرامہ رچایا اور تمام دنیا کے یقین کے باوجود آج تک نہیں مانے۔

اب اگلے سو سال تک کورونا منوا کے دکھا دینا۔

اگر ہم گوروں کے بہکاوے میں آ کر عالمگیریت کی اخیر تک نہ پہنچے ہوتے تو کورونا ڈرامہ چند دن بھی نہ چلتا۔

مومنہ ہاشم

کیسے کہہ سکتے یہ بیماری ڈرامہ ہے

از ڈاکٹر سلطان محمود

یہ عالمی طاقتوں کی باہمی مفاد میں پھیلائی گئی ایک حقیقت بیماری ہے جس کا آخری فائدہ امریکہ اٹھائے گا اور پھر جو ابا" چین بھی اس کا بینڈ بجا سکتا ہے مگر تب تک "خاک ہو جائیں گے ہم تم کو خبر ہونے تک"

مومنہ ہاشم

بیماری تو حقیقت میں ہے نا؟

از ڈاکٹر سلطان محمود

ہاہاہا۔ فلو سے زیادہ نہیں۔ یہاں تک حقیقت باقی افسانہ۔

مومنہ ہاشم

اور جو اموات ہوئی یا ہو رہی ہیں؟

از ڈاکٹر سلطان محمود

دس فیصد درست باقی ڈرامہ بازی۔

برائے ریاض اپل

اللہ آپ کا بھلا کرے۔ اس سازش کا پردہ چاک کرنے کا۔ مگر سچ جان کر بھی ہم کچھ نہیں کر سکتے اس عجیب طرح کی تیسری عالمی جنگ میں۔

خبر۔ جو لوگ کورونا کو اللہ کا عذاب سمجھ رہے تھے انکے لئے مایوس کن خبر تیسری عالمی جنگ کا کٹا کٹی باہر آ گئی۔ امریکہ چین کا 20 ٹریلین ڈالر قرضہ واپس کرنے سے انکاری۔

تیسری عالمی ففتھ جنریشن جنگ لگے چار ماہ ہو گئے۔ عجب ہے ایک گولی نہیں چلی، دو لاکھ بندہ مر گیا، دنیا بند ہو کے رہ گئی، کھربوں ڈالر کا نقصان ہو گیا اور مزے میں امریکن ملٹی نیشنل کمپنیز۔

میاں وقار

125 فارچون کمپنیاں پہلے ہی چین خرید چکا ہے، اور 100 کو چلنے کے قابل نہیں چھوڑا۔۔۔ اور جو کچرہ بچ گیا ہے وہ امریکہ میں مہنگائی کے بعد اٹھنے کے قابل نہیں رہے گا۔

از ڈاکٹر سلطان محمود

دنیا بھر میں پانچ ہزار سے زائد امریکی و یہودی کمپنیاں راج کر رہی ہیں۔ سو دو سو کی اوقات ہی کیا؟ چین بلاشبہ کافی محنت کر رہا ہے لیکن اسے ففتھ جنریشن وار کے لئے 5 جی ٹیکنالوجی کی لمبی جنگ لڑنا پڑے گی۔ امریکہ اب بہت کھل کر سامنے آ گیا ہے۔ جھوٹ موٹ اپنے ہزاروں لوگ مرنے کا ڈرامہ بھی کر رہا ہے اور لاک ڈاون سے معاشی تباہی جو بتا رہا ہے وہ سب کچھ کا ہرجانہ اس رقم سے بہت زیادہ بنائے گا جو اس نے چین کی ادھار لی ہوئی ہے۔ پھر اس وقت تمام کے تمام عالمی ادارے عالمی عدالت انصاف سمیت امریکہ کی جیب میں ہیں۔ جہاں ہرجانہ کیس داخل ہوتے ہی چین کے خلاف فیصلہ آ جانا ہے۔ مجھے یقین ہے کی ہم اب بچپنے کی جذباتی حدود سے باہر آ چکے ہیں اور امریکہ چین معاملات پر کیسے پسند ناپسند کی بنیاد پر تبصرے کھڑکا سکتے ہیں؟ جبکہ چین کے تمام معاملات، واقعات، پالیسی، تجارت، سیاست تو 90 فیصد آہنی پردے کے پیچھے ہیں جہاں سے میں آپ کچھ معلومات نہیں لے سکتے۔ اس لئے منطق سے ثابت کریں، جذبات سے نہیں کہ بالآخر چین کیسے فاتح قرار پائے گا؟

از محمود علی اختر

ڈاکٹر صاحب پلیز بتایئے گا کہ پھر یہ جو گورنمنٹ اور کچھ کلینیکل لیبارٹریز ٹیسٹ کر رہی ہیں اور ڈاکٹرز اس بیس پر علاج معالجہ کر رہے ہیں چاہے سیمپٹمیٹک ٹریٹمنٹ ہی کر رہے ہیں وہ کیا ہے؟

اور یہ جو

کورونا لیب ٹیسٹ

پی سی آر
ٹیسٹ کٹس

یہ کیا ڈرامہ ہے؟
ڈاکٹر زیا میڈیکل سائنٹیسٹ وہ بھی بس بھیڑ چال یا ڈبلیو ایچ او کے پیچھے لگے ہوئے ہیں؟
از ڈاکٹر سلطان محمود

برادر ڈھیر سارے سوال ایک دم بہر حال آپکی محبت کا شکریہ مختصر جواب یہ ہے کہ کہ IMFاور بل گیٹس نے خزانوں کے منہ کھول دیئے ہیں۔ فی کورونا مریض 39 ہزار ڈالر ہسپتال لیب کو۔ اب کھانسی چاہے مونگ پھلی کھانے سے لگے ڈاکٹر کورونا بتائے گا اور اپنے ہسپتال لیب سمیت ڈالروں میں نہائے گا۔ ڈاکٹر حکومت کے ساتھ، حکومت IMF اور WHO کے ساتھ، IMFامریکہ کے ساتھ، امریکہ یہودی کے ساتھ اور یہودی اپنی ماں کے ساتھ۔

واہ جی اس بیان سے میری دس سال پرانی تحریر کی بھی تصدیق ہو گئی۔ ہو سکتا ہے میرے کسی دوست کو میرے دعوے پر خارش شروع ہو جائے مگر بہتر ہو گا کہ اگر وہ میری 2016ء میں چھپنے والی طنزیہ کتاب "میٹھا سچ" میں 2011ء کے اخبار میں چھپنے والا کالم پڑھ لیں۔ میں جلد ہی ڈھونڈ کر اشتراک بھی کر دوں گا۔

DIET AND HEALTH E

1۔ 💪 غذائی شعور 1241 🚴 FDRC 🐟

صبور گل

دوسری شادی عورت کا نفسیاتی قتل ہے، اس کی ہستی کو فنا کر دینے والا عمل، جس کے اثرات بہت دور تک جاتے ہیں

ڈاکٹر

کیا واقعی؟ ہمارے ہندوانہ کلچر کی وجہ سے ایسی سوچ پروان چڑھی ہے ورنہ دوسری تیسری شادی کی مخالفت ایک خالصتاً غیر فطری سوچ ہے۔

صبور

دوسری شادی فطری کیسے؟

ڈاکٹر

جی شادی محض جنسی معاملہ نہیں بلکہ معاشرتی کے ساتھ ساتھ بھرپور نفسیاتی معاملہ بھی ہے۔

انسان کے مختلف ہارمونز اکیلے اکیلے کام نہیں کرتے لہذا جب یہ گروپ میں کام کرتے ہیں تو ایک جانب کی بندش دوسرے جسمانی فنکشنز پر اچھا یا برا اثر ڈال سکتی ہے۔ مثال کے طور پر اگر خاتون سے بیضہ دانی نکال دی جائے تو ضمنی نتائج کے طور ہڈیاں بھربھری ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔

ایسے ہی اگر مرد میں نس بندی کر دی جائے تو پروسٹیٹ کے مسائل جنم لے سکتے ہیں۔

بالکل ایسے ہی اگر جنسی فنکشنز روک یا دبا دیئے جائیں تو دماغ میں سکون والا کیمیکل سیروٹونن کم ہو کر مرد عورت دونوں میں خلجان، ہیجان، ڈپریشن یا اینگزائٹی کو بڑھاوا دے سکتا ہے۔

اسی لئے مرد عورت کے قدرتی امور کی بجاآوری کے لئے مرتے دم تک ساتھی کی ضرورت رہتی ہے۔

اب عورت اس حد تک جنسی معاملات کی بجاآوری نہیں کر سکتی جتنی مرد کی قدرتی ضرورت ہوتی ہے۔ اسی لئے بیک وقت ایک سے زاید شادیوں کی اجازت مرد کو ہے عورت کو نہیں۔

2۔ 💪 غذائی شعور 1242 🚴 FDRC 🐟

ثوبیہ

پچھلے کچھ عرصے سے میں نے چینی اپنی خوراک سے بہت حد تک مائنس کر دی ہے۔۔ چکنائی بھی۔

واکنگ، سائیکلنگ ایکسرسائز میں کافی باقاعدگی آئی ہے۔

سیریز دوم: غذا اور صحت

جوں جوں عمر بڑھ رہی ہے یہ روٹین زیادہ ضروری ہے۔ عمران خان رمضان شریف میں افطاری سے دو تین گھنٹے پہلے شدید ایکسر سائز کرتے ہیں پھر نہا کے افطاری کرتے ہیں۔ پچھلے تین سال سے میں بھی مرشد کی نقل کرنے کی کوشش کرتی ہوں۔۔

اب اس بار بھی افطاری سے دو گھنٹے پہلے خوب ایکسر سائز کرنی ہے۔۔۔اور روزہ کھولتے ہوئے زیادہ ٹھونسنا نہیں ہے۔۔ایک حد میں رہ کے کھانا ہے۔۔

ڈاکٹر

بس ڈی ہائیڈریشن کا دھیان رکھیں۔ خاص طور پر اگر BMI اٹھائیس یا تیس ہو تو۔ مادام مرشد عمران سپر فٹ بندہ ہے جو عرصہ دراز سے سخت مشق کرتا چلا آرہا ہے اور ان کا BMI بھی میرے اندازے کے مطابق 22 یا 23 ہو گا۔ اگر آپ نے تازہ تازہ مشقیں شروع کی ہیں تو رمضان میں سب سے مناسب وقت عشاء کے بعد کا ہے۔

3۔ 💪 غذائی شعور 1243 🚴 FDRC 🐟

سر درد کی دوا جو اسپرین، ڈسپرین سمیت بے شمار ناموں سے دستیاب ہے، 1899 میں آج کے دن جرمنی کی فریڈرک بائر اینڈ کمپنی نے پیٹنٹ کرائی۔ اس کا اصل نام acetylsalicylic acid ہے

سر درد سے نجات اور ہارٹ اٹیک میں ابتدائی طبی امداد کیلئے استعمال کے علاوہ اس کے کچھ حیران کن فائدے اور بھی ہیں، جو بہت کم لوگ جانتے ہیں۔

نیویارک میں کی گئی ایک تحقیق سے پتا چلا ہے کہ اسپرین کیل مہاسے اور جلد کے کھردرے پن کو دور کرتی اور جلد کی اوپری سطح پر موجود مردہ خلیات (ڈیڈ سیلز) کا خاتمہ بھی کرتی ہے۔ اسپرین کی گولیوں کا سفوف (پاؤڈر) بنا کر کھال پر لگانے سے جلد کو کئی امراض سے بچایا جاسکتا ہے۔

اپنی نمی کی خصوصیات کے باعث اسپرین کو فیس واش کے علاوہ بالوں کی خشکی ختم کرنے کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

4۔ 💪 غذائی شعور 1244 🚴 FDRC 🐟

مصنوعی دودھ والی اس رپورٹ میں کچھ غلط بیانیوں کے باوجود ہمارے لئے اک لمحہء فکریہ موجود ہے۔ اسی موضوع پر ایک ممتاز طبی جریدے قرشی انڈسٹری کے "قومی صحت" میں میرے بیس برس پرانے چار تفصیلی مضامین بھی دودھ کے متعلق چھپے مگر کوئی فرق نہیں پڑا، تیرہ برس قبل 2011ء میں "فیض گھر" لاہور میں شروع ہونے والے میرے چار برس تک تسلسل سے چلنے والے سلسلہء لیکچرز میں بھی بار بار اسی عفریت کا ذکر ہوا مگر کسی کے کان پر جوں تک نہیں رینگی۔ میں غالباً واحد ہیلتھ کیئر پروفیشنل ہوں گا جس کی پروفیشنل تعلیم بھی ڈیری میں ہے اور عوام کی عمومی صحت بحال رکھنے کے جذبے کے ساتھ میں لگ بھگ تیس برس قبل پرنٹ اور الیکٹرونک میڈیا میں آیا، عوامی آگاہی کے سینکڑوں مضامین چھپے، درجنوں ٹی وی پروگرامز میں حصہ لیا لگ

بھگ ڈیڑھ ہزار عوامی آگاہی کے لیکچرز بھی دیئے لیکن ہر جگہ چھوٹے چھوٹے مافیاز میں بیٹھے نان پروفیشنل دوکانداروں نے کسی خطرے کے باعث رکاوٹیں ڈالیں۔ اللہ کا شکر ہے کہ پھر بھی میں نے آج تک ہمت نہیں ہاری اور چار درجن کتب کی تالیف بھی کی نیز یوٹیوب چینل تک چلا مارا لیکن مین سٹریم میڈیا کے ساتھ نہ دینے سے میری آواز بڑے مافیاز کے سامنے موثر ثابت نہیں ہو سکی۔ بہر حال اگر ان صاحب کا ساتھ مین سٹریم میڈیا دے رہا ہے تو بھی غنیمت ہے۔

جی درست ہے لاشیں حنوط کرنے والے اس کیمیکل کو فارملین ڈی ہائیڈریٹ کہتے ہیں۔ اس پر تفصیلی مضمون میری 2022ء میں چھپنے والی کتاب "غذائی صحت" میں موجود ہے جسے میں نے بیس برس قبل چھپنے والے دودھ بارے اپنے ہی چار مضامین کو اکٹھا کر کے پیش کیا ہے۔ یہ مضامین قرشی انڈسٹری کے طبی مجلے "قومی صحت" میں شائع ہوئے تھے۔

5۔ 💪 غذائی شعور 1245 🚴 FDRC 🐟

وزن کم کرنے کی خاطر روزانہ آٹھ گھنٹے فاقہ کرنا امراض دل سے مرنے والوں کی تعداد تقریباً دگنی کر دیتا ہے۔ شکاگو مارچ 2024ء

تازہ ترین امریکی تحقیق۔

Hafeez Butt

Can't agree, fasting is a natural phenomenon, as early men has to get food by hunting or cultivation, still in our villages, farmers leave for field early in the morning and get food around noon. They fast around 8 hours daily

It is linked with inactivity.

DSM

Sir read again, it's related to heart health only.

Hafeez

sir, I am also talking about heart health, which deteriorate due to inactivity, not by fasting. The authors have not correlated it with active or inactive people. In cities even poor people eat around 10 in the morning, and then eat after six pm, so they fast 8 hours in the day and more than 15 hours in the night. The researches should have taken that group, before finalization their research, and I wonder how the referees accepted it as research paper

DSM

I was also surprised but I rely on western research and revisit my observations and previous opinions immediately.

6۔ 💪 غذائی شعور1246 🚴 FDRC 🐟

برائے طارق سیٹھی۔شوگر اور گھٹنوں کے درد کے لئے

drsultan: [3/26, 10:57]ڈاکٹر آج کل دس سے بارہ دوائیں لکھ دیتے ہیں جن میں سے بنیادی طور پر دو گروپ ہوتے ہیں یعنی اس بیماری کو ختم کرنے والی دوائیں اور فوڈ سپلیمنٹس

drsultan: [3/26, 10:58]دونوں گروپس کی ایک ایک دوا کافی ہوتی ہے باقی ڈاکٹر اپنی کمیشن کے لئے لکھتا ہے

drsultan: [3/26, 11:02]اس نسخے میں ذیابیطیس کے لئے Q10 کو انزائم لکھا ہے جس کے دو ذرائع ہیں گوشت اور سبزی۔اس میں سبزی والا ذریعہ نہ صرف جسم فوراً قبول کر لیتا ہے بلکہ کچن میں بنانا زیادہ آسان اور سستا ہے

drsultan: [3/26, 11:05]پالک کیو10 کا بہترین ذریعہ ہے۔صاف ستھری کچی پالک کو کرش کر کے اگر آدھا کپ جوس روزانہ پی لیا جائے تو شوگر، پٹھوں میں درد اور دیگر کئی امراض کو بھگایا جا سکتا ہے۔

7۔ 💪 غذائی شعور1247 🐟 FDRC 🚴

سیریز دوم: غذا اور صحت

وائرس مرے نہ مرے خود بندے کے مرنے کے امکانات ضرور روشن ہو جاتے ہیں۔ناک کے ذریعے بھاپ لینے والا علاج سرے سے غلط ہے۔بھاپ کے درجہ حرارت کو ناک کی غدود برداشت ہی نہیں کر سکتیں۔

8۔ 💪 غذائی شعور1248 🐟 FDRC 🚴

ماہ رمضان دیگر روحانی اور جسمانی فوائد کے ساتھ یہ بھی سکھانا چاہتا ہے کہ کھانے پینے کے اوقات کا تعلق سورج کی گردش سے ہے۔یعنی بقیہ گیارہ ماہ بھی ناشتہ سورج نکلنے کے ساتھ اور سورج غروب ہونے کے بعد کچھ بھی نہیں کھانا چاہئے۔

9۔ 💪 غذائی شعور1249 🐟 FDRC 🚴

کسی نے پوچھا ہے کہ بار بار پیشاب کی حاجت ہوتی ہے لیکن جب مشقت کرتا ہوں تو افاقہ ہوتا ہے۔مجھے بتائیں کہ میں کونسا ٹیسٹ کراؤں۔ہم نے مشورہ دیا ہے کہ فی الحال کرکٹ ٹیسٹ کرالیں اس کی مشقت سے اگر ذیابیطیس ہوئی بھی تو ٹھیک ہو جائے گی بغیر دوا کے 😜

10۔ 💪 غذائی شعور1250 🐟 FDRC 🚴

تبصرہ کریں

عربوں کو اونٹ کا گوشت کھانے کی عادت ہے اس لیے ان کی طبیعت میں نخوت، غیرت اور سختی کا عنصر بہت پایا جاتا ہے...

ترکوں کو گھوڑے کا گوشت کھانے کی عادت ہے اس لیے ان میں طاقت، جراءت اور اکڑ پن کا عنصر زیادہ پایا جاتا ہے....

انگریزوں کو خنزیر کا گوشت کھانے کی عادت ہے اس لیے ان میں فحاشی, بدکرداری وغیرہ کا عنصر زیادہ پایا جاتا ہے....

حبشی افریقی بندر کھاتے ہیں اس لیے ان میں ناچ گانے کی طرف میلان زیادہ پایا جاتا ہے....

ابن القیم رحمہ اللہ فرماتے ہیں :
جس کو جس حیوان کے ساتھ انس ہوتا ہے اس کی طبیعت میں اس حیوان کی عادتیں غیر شعوری طور پر شامل ہو جاتی ہیں... اور جب وہ اس حیوان کا گوشت کھانے لگ جائے تو اس حیوان کے ساتھ مشابہت میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے.

ہمارے زمانے میں فارمی مرغی کھانے کا رواج بن چکا ہے... چنانچہ ہم بھی ان فارمی مرغیوں کی طرح صبح و شام چوں چوں تو بہت کرتے ہیں لیکن ایک ایک کر کے ہمیں ذبح کر دیا جاتا ہے...
فارمی مرغی کا گوشت کھانے کی وجہ سے ہم میں سستی کاہلی کی، ایک جگہ بیٹھے رہنے کی، زندگی میں دوڑ دھوپ نہ کرنے کی، سر جھکا کر چلنے کی، مزاحمت نہ کرنے کی، زیادتی برداشت کرنے کی اور پستی اور ذلت میں رہنے کی عادتیں پیدا ہو چکی ہیں۔

DIET AND HEALTH F

1. غذائی شعور 1251 FDRC

Dear Zahra what I understood Ramadan, other than religious and economic benefits of Ramdan, it teaches us for the rest of 11 months to take only two meals per day and don't eat or drink anything after 7pm, sleep early after sunset and wakeup at dawn.

2. غذائی شعور 1252 FDRC

اگر بناسپتی تیل اور دیسی گھی خالص مل جائیں تو دو چمچ روزانہ تک استعمال کر سکتے ہیں سالن، پراٹھے و دیگر پکوائی میں بشرطیکہ لائف سٹائل چست ہو۔ بناسپتی گھی استعمال کرنا تو قطعاً درست نہیں۔

رہی بات شوگر کی تو ہر ایک کا معاملہ مختلف ذاتی نوعیت کا ہوتا ہے لیکن جو ہدایات سبھی کے لئے درست ہیں وہ مندرجہ ذیل ہیں:

1۔ چینی و گڑ والی سبھی میٹھی اشیاء سے مکمل پرہیز کریں بشمول کولڈ ڈرنکس۔ چائے بھی پھیکی لیں۔

2۔ سفید آٹے کی چپاتی، ڈبل روٹی وغیرہ کھانا بند کر دیں۔ اس کی بجائے ملٹی گرین آٹا استعمال کریں چوکر سمیت۔

3۔ ٹھنڈا یخ پانی و دیگر مشروبات پینا بند کر دیں۔ پانی ہمیشہ نیم گرم ہو چاہے شدید گرمی ہو۔

4۔ ورزش کے ہفتے میں 150 منٹ پورے کریں یا 25 منٹ روزانہ پانچ دن میں اتنا تیز چلیں کہ پسینہ مسلسل بہتا رہے۔ ہر آدھے گھنٹے بعد پاؤں کو اوپر نیچے جتنا کھینچ سکتے ہیں کھینچتے رہیں۔

5۔ شوگر کا درجہ نہار منہ 120 یا 130 تک ہو تو کوئی بھی دوائی نہ لیں بس تیز چلیں اور کھانا مناسب کر لیں۔ اگر نہار منہ 130 سے اوپر رہے تو کنٹرول کے لئے گولیاں استعمال نہ کریں۔ براہ راست انسولین پر آ جائیں۔

3. غذائی شعور 1253 FDRC

ملٹی گرین آٹا

گندم 50، جو 10، جوار 5، باجرہ 5، مکئی 10، چنا 5، السی 5، تل 5، کینوا 5 فیصد۔

اس میں کاربوہائیڈریٹس اور پروٹین پوری ہے، السی اور تل کا فیٹ، جوار باجرہ کے منرل، جو، جوار اور باجرہ کا فائبر مل کر مکمل خوراک بنتی ہے اور گلائسیمک انڈکس بہت کم۔

4. غذائی شعور 1254 FDRC

کوئی سا بال بھی معدے میں ویسے ہی ٹوٹ پھوٹ جاتا ہے جیسے کہ عام غذا۔ ہاں جامن کھانے سے بال کے ہضم ہو جانے کا چانس بڑھ جاتے ہیں۔

5. غذائی شعور 1255 FDRC

فضائی سفر میں جب جہاز لینڈنگ کرنے لگتا ہے ایسے محسوس ہوتا ہے کہ کانوں میں جیسے کسی نے میخیں ٹھونک دی ہیں شدید درد ہوتا ہے اور گردن کے مسلز اکڑ جاتے ہیں اور لینڈنگ کے بعد بھی کافی دیر تک کانوں میں درد ہوتا ہے
اس کی کیا وجہ ہے اور اس کا کوئی علاج؟

ڈاکٹر
ہوا کے دباؤ میں فرق سے کانوں پر زیادہ دباؤ آجاتا ہے اور درد محسوس ہوتی ہے۔ یہ ایک عمومی سا معاملہ ہے۔ کچھ بھی کھانے پینے کی ضرورت نہیں صرف ایک کام کریں منہ بند کر کے ہاتھ سے ناک بھی بند کر کے زور سے سانس کی ہوا باہر نکالنے کی کوشش کریں۔ دو ایک بار ایسا کرنے سے کانوں پر دباؤ ختم ہو جائے گا۔

بوبی بچہ
اس کی پوٹی ہی نہ نکل جائے

ڈاکٹر
ہاں میں بتانا بھول گیا تھا کہ جسم کے سارے شگاف بند رکھنے ہیں پھر بھی قابو نہ رہے تو جہاز کے ٹوائلٹ میں چلے جائیں۔

.6غذائی شعور1256 FDRC

بھائی جان ندیم اشرف سٹرک ایسڈ کاربونک ایسڈ کے ساتھ مل کر قطعاً کوئی ایسا خطرناک مرکب نہیں بناتا جس سے موت واقع ہو جاتی ہو۔ دوم آم میں کل پانچ قسم کے تیزاب پائے جاتے ہیں جو سبھی نہ صرف صحت کے لئے اچھے ہوتے ہیں بلکہ ان کی کمزور کیمسٹری بالکل کولڈ ڈرنک کے ساتھ مل کر خطرناک کھیل نہیں کھیلتی۔

میں نے دو برس قبل بھی اس پوسٹ پر وضاحت ڈالی تھی لیکن سوشل میڈیا کے نقار خانے میں طوطی کی کون سنتا ہے۔ پاکستان کی طرح بھارتی پوسٹ میکرز بھی پرلے درجے کے جھوٹے ہیں۔

ہاں جو کیمیکل حقیقت میں خطرناک ہے اس کا ذکر ہی نہیں۔ اور وہ ہے کولڈ ڈرنک میں موجود سولہ چمچ زہریلی سفید چینی اور آم میں موجود 15 فیصد چینی (گلوکوز 60 فیصد اور فرکٹوز 40 فیصد)۔ فرکٹوز خطرناک نہیں کیونکہ اسے ہضم ہونے کے لئے انسولین کی ضرورت نہیں پڑتی۔ آم اور کوڈ ڈرنک کا کمیننیشن البتہ کینسر، ذیابیطیس، تیزابیت، موٹاپہ، یاداشت کا چلے جانا، بچوں میں آئی کیو کم ہونا اور دیگر چار بیماریوں کا باعث بنتا ہے مگر فوری موت ہر گز نہیں۔ بچوں بڑوں کے لئے غذا میں سفید چینی یا مصنوعی میٹھا منع کرنا چاہئے بجائے ایسے تراع کاڈنے والی پوسٹوں کے۔

7. غذائی شعور 1257 FDRC
عورت میں ویجائنل انفیکشن کی کیا وجوہات ہو سکتی ہیں

ڈاکٹر
استنجے کے دوران عورت کا اسی آلودہ ہاتھ سے وجائنا کو مس کرنے سے پاخانے کے جراثیم بھی داخل ہو جاتے ہیں۔

8. غذائی شعور 1258 FDRC

تمام حکیم اور ہومیو پیتھ سینہ گزٹ چلاتے ہیں ان کا کوئی بھی ایسا مرکزی ادارہ نہیں جہاں سائنسی انداز میں تحقیق ہوتی ہو۔ یہ سب ان کا ذاتی وجدان ہے جس کی یہ سائنسی توجیہہ تک پیش نہیں کر سکتے۔ حکماء تو آج تک سرد و گرم غذاوں کی اصلاح پر مجھ جیسے بندے کو بھی قائل نہیں کر سکے۔ جن ٹی وی پروگرامز پر یہ حضرات آج بیٹھے نظر آتے ہیں انہیں میں مدتوں پہلے صرف اس لئے چھوڑ چکا ہوں کیونکہ ان پروگرامز کے کرتا دھرتا پرلے درجے کے ان پڑھ ہوتے ہیں۔ ان کا مقصد ان پڑھ عوام سے داد یا ریٹنگ لینا ہوتا ہے علم کی ترسیل ہرگز ان کے مقاصد میں شامل نہیں۔

9. غذائی شعور 1259 FDRC

Similar was my opinion in terms of a blow to food Security. For instance, first import wheat and earn commission then export to earn profit

10. غذائی شعور 1260 FDRC

کورونا ویکسین کے منفی اثرات شروع
ہارٹ اٹیک، برین ہیمبرج اور فالج ہونے لگا
ویکسین بنانے والی کمپنی بھی مان گئی
لاکھوں پاکستانیوں کو لگنے والی ایسٹرازینیکا بنانے والی کمپنی کا برطانوی ہائیکورٹ میں بیان
پاکستان میں بھی خطرے کی گھنٹی بج گئی۔

DIET AND HEALTH I

1۔ منیر شاہین
کاشتکار ٹی وی میں بہتری لانے کیلئے کیا کرنا چاہیئے اس حوالے سے دوستوں کی مشاورت درکار ہے

از ڈاکٹر سلطان محمود
اس میں چار سلسلے جاندار طریقے سے چلائیں:

- اجناس کی فی ایکڑ پیداوار بڑھانے کے عملی طریقے

- دودھیل جانوروں کی فی کس پیداوار بڑھانے کے عملی طریقے

- غذائی تحفظ کے سلسلے میں مندرجہ ذیل موضوعات پر بھرپور رہنمائی دیں:
  - غذائی پیداوار پر موسمی وماحولیاتی اثرات
  - غذائی پیداوار کی فراوانی
  - غذا کی کامیاب ترسیل (سپلائی چین)
  - صارف کی جیب کے مطابق ضروری غذا کی فراہمی
  - صارف پر غذا کے اثرات، اور
  - غذائی مارکیٹنگ

سیریز دوم: غذا اور صحت

● بروکر کے ہاتھوں کسان کے استحصال کو روکنے کے طریقے۔

2. Discussion on Corona Kits.

DR SULTAN MAHMOOD

My query deals with one very basic concept that is about the recognition of Covid19. Still DNA code has not been fully deciphered, how kit recognizes the particular virus? Any VIROLOGIST can enlighten me please ???

..... And if kit can recognize the real culprit, why vaccine or the medicine can't be manufactured out of the information supplied by the kit. Up till now, only 115 proteins have been recognized out of total 245, sources says.

I read a report that there are 6 strains of Covid19 after complete mutation. The so called kit covers which strain?

Zillay

Some scientists say that the virus probably mutated. It might also happen that virus mutate itself according to host environment.

DR SULTAN MAHMOOD

Mam all malicious viruses are naturally (in vivo trials) or artificially (In vitro trials) mutated as per host environments. This is basic phenomenon of virus multiplication.

Nauman Ashraf

He sent I SO standards.

DR SULTAN MAHMOOD

Brother these are the standards made for medical devices. Question deals with the recognition of Covid19 strains.

Hk Ahmad Saleemi ۔3

میرے عزیز دوست ملک کے معروف ماہر غذا ڈاکٹر سلطان محمود نے "کرونا کی کہانی اور بچاؤ" کے موضوع پر ایک انتہائی عمدہ اور معیاری مضمون تحریر کیا ہے ان کے مضمون سے اقباس معمولی سی تبدیلی کے ساتھ افادۂ عام کے لیے پیش خدمت ہے

کورونا وائرس کے آثار نمودار ہوتے ہی یا بلکہ نہ ہوتے ہوئے بھی مندرجہ ذیل اقدامات اٹھانے چاہیں:

:1 دن میں دو بار نمکین نیم گرم پانی کے غرارے کریں۔

: 2 روزانہ گرم دودھ میں ہلدی کا ایک چمچ اچھی طرح ہلا کر پئیں۔

:3 گندم کے دلیے میں نمک، چکن کا ہڈیوں والا گوشت اور زیادہ سی ہلدی ملا کر پکائیں، اور دن میں دو تین بار گرم گرم کھائیں۔

: 4 دن میں کم از کم دو مرتبہ نمکین پانی کی بھاپ لیں 56 ڈگری سنٹی گریڈ یا 133 ڈگری فارن ہائیٹ سے اوپر بھاپ میں 10 منٹ روزانہ سانس لینے سے کورونا وائرس کو شکست دی جا سکتی ہے۔ بھاپ لینے کا آسان ترین طریقہ پریشر ککر کی بھاپ خارج کرنے والے والو پر پائپ چڑھا لیں جس سے ایک وقت میں تین چار لوگ بھی فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ اس بھاپ میں پندرہ سے بیس منٹ تک لمبے لمبے سانس لیں۔ آدھا وقت ناک کے ذریعے اور آدھا وقت منہ کے ذریعے۔

:5 قوت مدافعت میں خاطر خواہ اضافے کیلئے وٹامن سی 1500 ملی گرام روزانہ لینا ضروری ہے۔ اس کے لئے 1000 CaC کی ڈیڑھ گولی روزانہ لیں یا مربہ آملہ 2 عدد تا 4 عدد، امرود، ترشاوہ پھل وغیرہ استعمال کریں۔ ساتھ ہی روزانہ دھوپ میں دو گھنٹے تک بیٹھیں۔ اور اگر نہ بیٹھ سکیں تو وٹامن ڈی کے قطرے پئیں۔

:6 جرنل آف وائرولوجی 1991 کے مطابق کورونا وائرس کی پی ایچ 5.5 تا 8.5 ہوتی ہے۔ اگر ہم

ایسی غذائیں لیں جو اس پی ایچ کے اوپری درجہ یعنی اساسیت والی ہوں تو ہم کورونا وائرس کا مقابلہ کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر چند غذاوں کی پی ایچ یوں ہے: لیموں 8.2، لہسن اور آم 5.8، انناس 3.5 تا 5.2، ڈینڈیلئین کی جڑ 7، سنگترہ 4.2۔

:7 جونہی گلے میں خراش یا خشکی محسوس ہو یا خشک کھانسی آئے، فورا "گرم پانی و گرم مائعات لیں۔

:8 کرونا وائرس سے صحت یاب افراد کا خون اگر کرونا وائرس سے شدید بیمار افراد کو بطور پلازما دیا جائے تو بیمار افراد کی صحت یابی کے چانسز میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

از ڈاکٹر سلطان محمود

میں ان حضرات کا بے حد شکر گزار ہوں جنہوں نے بھاپ والے نکتہ پر رہنمائی فرمائی۔ ان کے توجہ دلانے پر جب مزید تحقیق کی تو پتہ چلا کہ ہمارے منہ اور گلے کا اندرونی استر 41 ڈگری سنٹی گریڈ یا 105 ڈگری فارن ہائیٹ سے زیادہ برداشت نہیں کر پاتا جس سے کورونا وائرس سے تو نجات نہیں مل سکتی الٹا بھاپ کے زیر اثر خلیات مرنا شروع ہو سکتے ہیں۔ اس لئے درخواست ہے کہ نکتہ نمبر 4 کو حذف کر دیا جائے۔

Hk Ahmad Saleemi

4۔ ایک خاتون ڈاکٹر کی ناشتے کی اہمیت بارے وڈیو شئیر کرتے ہوئے یہ تبصرہ لکھا

ہمارا ادارہ بھی یہی باتیں عرصہ 24 برس سے بتا رہا ہے۔ اللہ کرے ان کی بات کا ہی کچھ اثر ہو جائے۔

سیریز دوم: غذا اور صحت

Thanks to this doctor and the First DietCare Research Center (FDRC)

5۔ بھائی صاحب یہ خطرناک طریقہ ہے ہمارا نظام تنفس 41 ڈگری سنٹی گریڈ یا 105 ڈگری فارن ہائیٹ سے اوپر جل کر ناکارہ ہو جاتا ہے جبکہ آپ والے طریقے میں 100 ڈگری سنٹی گریڈ یا 212 ڈگری فارن ہائیٹ والی بھاپ براہ راست نتھنوں اور گلے میں چلے جانے کا بھرپور اندیشہ ہے۔ 🙏

6۔ عارفہ وسیم
عورت ماں نہ بن سکتی ہو تو مرد کے پاس اولاد کیلئے دوسری شادی کا آپشن ہوتا ہے لیکن اگر مرد باپ نہ بن سکتا ہو تو کیا حل ہو گا؟ سنجیدہ جواب دیجئے گا۔

از ڈاکٹر سلطان محمود
میم آجکل تو طب بہت جدید ہو گئی ہے اور لگ بھگ 90 فیصد مردانہ علاج ممکن ہے۔ اگر مرد میں جرثومے زندہ ہوں چاہے تعداد میں کم ہی کیوں نہ ہوں تو پھر بھی آئی وی ٹیکنالوجی سے سپرم خاتون میں انجیکٹ کر کے نارمل حمل ٹھہرایا جا سکتا ہے۔ اگر مزید بھی بگڑا ہوا معاملہ ہو تو ٹیسٹ ٹیوب بے بی والی آپشن بھی حاصل کی جا سکتی ہے۔ لاہور کا حمید لطیف ہسپتال اس سلسلے میں مزید ماہرانہ رائے دے سکتا ہے۔

7. I have Russian version of domestic Ozonization unit which claims to kill all sort of bacteria, virus, algae and fungi, as well as, detoxify fruits, vegetables, meat, etc from the exposure of aforementioned germs and heavy metals trapped from sewage. This machine is also useful for room disinfection (up to 6 patients simultaneously) by increasing ozone/ oxygen level and can be the best alternative of ventilator. Best for hospitals and Gyms.

Price Rs. 45,000 per automatic unit Rs. 40,000 per manual unit.

Last 10 units in stock.

Price includes 25% cashback for you.

DR SULTAN MAHMOOD

Atif Shujah

Is it safe to inhale ozone?

COMSATS IFTIKHAR

Dr sb great to hear biocidal potent ozonizer , can you share its load capacity in g/L or electromagnetic field strenth ?
as per Ashere US Guide lines the Green building threshold NOT sufficient to disinfect from resistant bacteria or Covid19.

Min allowed level for buildings HVACR can not kill bacteria.

Nihal Asghar

When inhaled, ozone can damage the lungs. Relatively low amounts of ozone can cause chest pain, coughing, shortness of breath and, throat irritation.

DR SULTAN MAHMOOD

The Occupational Safety and Health Administration (OSHA) requires that workers not be exposed to an average concentration of more than 0.10 ppm for 8 hours.

This machine gives the same safe level.

ALEEM BUTT

Virus and bacteria won't be kill at this concentration. You will require more than 2 ppm concentration in air to kill effectively microorganism. Secondly is this device is approve from any international health approval such as FDA, WHO or even USEPA

DR SULTAN MAHMOOD

HOW DOES OZONE STERILIZATION KILL CORONAVIRUSES?

Coronaviruses are classified as "enveloped viruses", which are typically more susceptible to "Physico-chemical challenges". In other words, they don't like being exposed to ozone.

Ozone destroys this type of virus by breaking through the outer shell into the core, resulting in damage to the viral RNA. Ozone can also damage the outer shell of the virus in a process called oxidation.

Put simply, exposing Coronaviruses to sufficient ozone dose (ppm x time) can result in them being 99٪ damaged or destroyed.

<Ref: www.aeroqual.com>

HOW DOES OZONE STERILIZATION KILL CORONAVIRUSES?

Coronaviruses are classified as "enveloped viruses", which are typically more susceptible to "Physico-chemical challenges". In other words, they don't like being exposed to ozone.

Ozone destroys this type of virus by breaking through the outer shell into the core, resulting in damage to the viral RNA. Ozone can also damage the outer shell of the virus in a process called oxidation.

Put simply, exposing Coronaviruses to sufficient ozone dose (ppm x time) can result in them being 99٪ damaged or destroyed.

<ell@envirolab.hk>

The crux:

Tropospheric "bad" ozone

Although ozone high up in the stratosphere provides a shield to protect life on Earth, direct contact with ozone is harmful to both plants and animals (including humans). Ground-level, "bad," ozone forms when nitrogen oxide gases from vehicle and industrial emissions react with volatile organic compounds (carbon-containing chemicals that evaporate easily into the air, such as paint thinners). In the troposphere near the Earth's surface, the natural concentration of ozone is about 10 parts per billion (0.000001 percent). According to the Environmental Protection Agency, exposure to ozone levels of greater than 70 parts per billion for 8 hours or longer is unhealthy[1]. Such concentrations occur in or near cities during periods where the atmosphere is warm and stable. The harmful effects can include throat and lung irritation or aggravation of asthma or emphysema.

The following link will take you to a non-NASA site.

[1] 2015 National Ambient Air Quality Standards (NAAQS) for Ozone.

Sorry to put a mindful load of contemporary knowledge of Ozonization early in the day 🙏 Please curse to lockdown 😋

GSCON MUJAHID

OSHA define exposure limits for adult workers. If anyone going to use this machine at home then it should be consider that you may have children old aged people and pregnant women at home. The exposure limits for these age groups will be changed.

ALEEM BUTT

This document show 75 percent removal on ozone 0.5 ppm and 95 percent removal on ozone 2.5 ppm

ASIF SHUJAH KHAN

In other words, one cannot kill corona without giving high O3 concentration dose.

QUESTION

AOA Dr sultan Sb. I am col Shakil, what is the purpose of the ozone machine u pasted photo in gp PL share details . Regards.

ANSWER BY DR SULTAN MAHMOOD

This is an ozone processing device which was basically designed to ozonize veggies, fruits and meats against the exposure of heavy metals present in sewage or hormonal injections to livestock and poultry as per Russian claim. It takes in oxygen from the air and converts O2 into O3 (ozone). There are various time limits for various operations. This technique is basically an air purifying method. Ozone molecules break the virus coatings or break the bacterial DNA where corona virus is present as parasite or saprophite.

I believe that 0.1 ppm ozone up to 8 hours is safer for human beings in an open air and half an hour in a closed room where 6 corona or other critical patients can be accommodated in the replacement of a ventilator.

Further queries are welcomed.

DR ZAHRA MASOOD NESPAK

It has to work all day to keep air clean? Or just for few min/hours?

And how to wash things like vegetables from it?

I searched youtube but could not find this one so iam bothering you to show us demo of its usage.TIA

DR SULTAN MAHMOOD

Mam automatic ozonizer can work for an hour then needs rest. As an air purifying device, a closed room is filled with ozone at safer level during this time, as described by OSHA guidelines. It takes automatically adjustable a few minutes to clean veggies, fruits and meats in the kitchen from the deleterious impact of sewage water, sprays or hormones given to poultry and meat animals at farm. I'll try to send you a video of demo or can run this portable device anywhere.

8. On sharing herbal patch to treat diabetes.

Faran Hameed

Dr. Sultan Sahib. Is it really working? Do you recommend it? I will follow your advice. Thanks

DR SULTAN MAHMOOD

As per my little knowledge of herbs and the pancreatic beta cell physiology, I'm convinced with this discovery but I don't know from where this patch is available. I'll love to use it and intend to get rid of injecting 100 unit insulin daily.

9۔ اگر ایک ماں بچہ جنم دینے سے ایک سال قبل چینی کھانا بند کر دے اور بچے کو پانچ برس کی عمر تک چینی نہ کھلائے تو اس بچے میں کبھی کیلشئیم، میگنیشئم، آئرن وغیرہ کی کمی نہیں ہو گی۔

FDRC

مزید۔۔۔۔۔

اور نہ کبھی ہڈیاں کمزور ہونگی، نہ یادداشت کم ہو گی، نہ موٹاپہ، نہ معدے کی تیزابیت وغیرہ۔ بچے کی عمر لمبی ہو گی، سکول کی کارکردگی بہتر اور ہمیشہ ہشاش بشاش۔

10۔ یہ عالمی فارماافیا کا ایجنڈا ہے جو دنیا بھر کے ڈاکٹرز کے ذریعے بیماریاں ختم ہی نہیں ہونے دیتا۔ اور مجوزہ دوائیوں کے ذریعے پہلی بیماری پر قابو پاتے ہی ساتھ دو نئی بیماریاں بونس میں دے دیتا ہے DSM 🙏

DIET AND HEALTH M

1. *● To have a Long Life, the 10 years from 70 to 79 years are crucial!*

Israeli scholars have found that there are around two health problems per month for people between the ages of 70 and 79. Surprisingly, the health status of the elderly aged 80-89 is as stable as the 60-69 age group!

70-79 years is a dangerous period. During this period, various organs decline rapidly. It is a frequent period of various geriatric diseases, and it is often prone to hyperlipemia, arteriosclerosis, hypertension, and diabetes.

After entering the age of 80, these diseases will decline, and the mental and physical health may return to the level of 60-69 years olds!

Thus, the age of 70 to 79 years old is called the “dangerous age group”. As people grow older many people want to have a good healthy life. They realise that “Health is Wealth”.

The 10-year health care of 70 to 79 years olds is crucial.

Here are some simple steps called
“Doing *ten ones* every day”

This will help you to navigate more smoothly through the "dangerous age group" stage of your life.

When the elderly are 70 to 79 years old, they may wish to do these "ten ones" every day. Here are the 10 tips:

OBJ 1. a pot of water

Water is "the best and cheapest health drink".

You must drink a glass of water during the following three times/occasions each day:

First cup:

After getting out of bed, you can drink a glass of water on an empty stomach.

Because of our invisible sweating and urine secretion during sleep, we lose a lot of water. Even if we don't feel thirsty after getting up, the body liquids will still be thick due to lack of water. Therefore, after getting out of bed, you must slowly add water as soon as possible.

Second cup:

A glass of water after exercise

The right amount of exercise is one of the cornerstones of longevity, especially for the elderly, and more attention should be paid to effective and reasonable exercise. However, after exercise,

special attention should be paid to replenishing water. During exercise, sweat takes away electrolytes and consumes more energy. If you don't pay attention, it is prone to hypoglycemia after exercise, and even cause syncope. Therefore, after the exercise, it is recommended that the old people drink water to which a small pinch of salt and sugar can be added and dissolved if you wish.

Third cup:

a glass of water before going to bed....

When people are asleep, sweat glands are still draining water. When the body's water is reduced too much, the blood viscosity is increased. A cup of water before going to bed can effectively reduce the blood viscosity and may even slow down the appearance of aging. Helps against Angina, myocardial infarction and other diseases.

2. a bowl of porridge

If you feel sick, drink a bowl of porridge! Wang Shixiong, a famous medical scientist in the Qing Dynasty, called porridge "the first complement of the world" in his book.

China Daily Online published a 14-year study conducted by Harvard University on 100,000 people. It found that a bowl of about 28 grams of whole grain cereal porridge per day can reduce mortality by 9% and reduce the chance of getting cardiovascular diseases.

Each volunteer was in good physical condition when he participated in the study in 1984, but in the 2010 feedback survey, more than 26,000 volunteers had passed away.

It was found that those volunteers who regularly ate whole grains such as porridge, brown rice, corn and buckwheat seem to have avoided most diseases, especially heart diseases.

3. a cup of milk

Milk is known as "white blood" and it is so to the human body. Its nutritional value is well known with a lot of calcium, fat and protein .

The recommended daily intake of milk and dairy products is 300 grams.

4. an egg

Eggs can be said to be the most suitable food for human consumption. The body's absorption rate of egg protein can be as high as 98٪.!!

5. an apple

Modern research believes that apples have the effects of lowering cholesterol, losing weight, preventing cancer, preventing aging, enhancing memory, and making the skin smooth and soft.

The health benefits of different colored apples are different:

Red apples have the effect of lowering blood lipids and softening blood vessels

Green apple has the effect of nourishing liver and detoxifying, and can fight depression, so it is more suitable for young people to eat.

Yellow apples have a good effect on protecting vision.

6. an onion

The Onion has a very high nutritional value and has many functions, including helping to lower blood sugar, lowering cholesterol, preventing cancer, protecting cardiovascular and

cerebrovascular diseases, and also anti- bacteria, preventing colds, and supplementing calcium and bones. Eat onions at least three or four times a week.

[OBJ] 7. a piece of fish

Chinese Nutritionists have warned that “eating "four legs" is worse than eating "two legs", eating "two legs" is worse than eating "no legs."

"Four legs" mainly refers to pigs, cattle, and mutton. Eating too much of these meats is not conducive to weight loss and lowering blood fat;

"Two legs" mainly refers to poultry such as chicken, duck, goose, etc., which are good meat foods;

"No legs" mainly refers to fish and various vegetables. The protein contained in fish is easily digested and absorbed. The

amount of unsaturated fatty acids in the fat, especially polyunsaturated fatty acids, is relatively good for the body.

8. Gentle walking

This has a magical anti-aging effect. When adults walk (about 1 kilometre or less) regularly for more than 12 weeks, they will achieve the effect of correct posture and waist circumference, and the body becomes strong and not easily tired.

In addition, walking exercise is also beneficial to treat headache, back pain, shoulder pain, etc., and can promote sleep.

Experts believe that a 30-minute walk a day can get rid of the danger of "adult disease". People who take 10,000 steps a day will have a lower chance of developing cardiovascular and cerebrovascular disease.

9. a hobby

Having a hobby, whether it is raising flowers, raising birds, collecting stamps, fishing, or painting, singing, playing chess, and traveling, can help the elderly to maintain extensive contact with society and nature. This broadens the horizons of interest of the elderly. They will love and cherish life.

10. good mood

Old people should maintain good emotions as these are extremely important to their health. Common chronic diseases which affect the elderly are closely related to the negative emotions of the elderly:

Many patients with coronary heart disease have angina and myocardial infarction due to stimulation of adverse emotions, resulting in sudden death;

"Bad" temper leads to high blood pressure. In prolonged and severe cases, this can cause stroke, heart failure, sudden death, etc.;

Negative Emotions such as anger, anxiety, and grief can cause blood sugar levels to rise, causing metabolic disorders in the body.

This shows how important it is to have a good mood!

Physical aging is a natural phenomenon, and it is the most sensible choice to fully devote yourself to life and to live the best every day!

If you feel that this article is useful, share it with more friends .....

2۔ سوال از شعیب ملک بذریعہ عبدالقیوم طاہر

سیریز دوم: غذا اور صحت

کیا کوئی تصور بھی کر سکتا ہے کہ کسی انسانی معاشرہ میں ایسا کوکنگ آئل بکتا ہو گا جیسے مردہ جانوروں کی انتڑیوں اور دیگر آلائشوں سے تیار کیا جاتا ہے۔ الامان الحفیظ کہ اسلامی کیا اسے تو انسانی معاشرہ کہنا بھی غیر انسانی حرکت محسوس ہونے لگی ہے۔ جعلی دودھ کی خیر ہے، تیزاب میں ڈال کر پھیلا گیا لہسن بھی ٹھیک ہے،

کیمیکل میں ڈبو کر ادرک کا وزن اور اس کی چمک بڑھانا بھی درست ہے، مین ہول چوری کر کے فونڈریوں کو بیچنا بھی صحیح ہے، مسجد کی ٹوٹیاں، فون و بجلی کی تاریں چرانا بھی سمجھ آتا ہے، ارب پتیوں کا گیس، بجلی، ٹیکس پر ڈاکہ بھی قابل فہم ہے۔ سبیلوں پر زنجیروں سے بندھے ہوئے دھاتی گلاس بھی قبول ہیں، ذبح کئے گئے بکرے میں پریشر سے پانی انجیکٹ کر کے اس کا وزن بڑھانا بھی کوئی زریں تجارتی اصول ہو گا لیکن مرداروں کی انتڑیوں سے تیار کیا گیا کوکنگ آئل؟ اس ملک کے فکری، سیاسی، مذہبی رہنما کدھر ٹامک ٹوئیاں اور جھکیں مارتے پھر رہے ہیں کہ اصل میں تو المیہ ہی کوئی اور ہے۔

کوئی فحاشی کو رو رہا ہے، کیسی کو ساور نٹی کا مروڑ اٹھ رہا ہے، کوئی امریکہ سے پنجہ آزمائی کا شوقین ہے، کسی کو اسرائیل کی فکر کھا رہی ہے، کوئی شام پہنچا ہوا ہے، کوئی کہتا ہے میرے سنگ... انڈیا سے جنگ، کسی کو جمہوریت کا غم کھائے جا رہا ہے.

جواب از ڈاکٹر سلطان محمود

کھلے جعلی دودھ اور ڈبہ بند دودھ میں ملاوٹوں نیز گوشت بحثیت انسانی غذا کے موضوع پر کوئی بیس برس قبل چار مضامین لکھے تھے اور طبی دنیا کے موقر جریدے قرشی انڈسٹریز کے ماہانہ "قومی صحت "میں چھپے بھی تھے (کاپی مل سکتی ہے نیز میری کتاب 'غذائی علاج 'میں بھی موجود ہیں)

سیریز دوم: غذا اور صحت

نتیجہ نیسلے کی جانب سے دھمکی تھی۔ بعد ازاں ملاوٹ کا یہ کاروبار بڑھتا ہی چلا گیا وجہ مافیاز کی حکومتوں کے ساتھ ساتھ عوامی بے حسی اور عام لوگوں کا ان پڑھ رہ جانا بھی ہے۔ میں تو صرف قلمی اور زبانی جہاد ہی کر سکتا تھا اور ہوں۔ چار برس تک فیض گھر لاہور میں بھی غذائی موضوعات پر لیکچر دیئے مگر میرا خیال ہے کہ یہ اکیلے اکیلے شخص کا کام نہیں اجتماعی کوشش کی ضرورت ہے۔

ضیغم عباس

سر مزید برآں یہ کہ زمہ داری مزہبی رہنماؤں پر ڈالنے سے پہلے سوچ لیا جائے کہ وہ کس سلیکشن پروسیس سے گزر کر یہاں پہنچتے ہیں۔ ان کی نسبت ہم یونیورسٹی گریجویٹس پر کلمہء حق بلند کرنے کی زیادہ زمہ داری عائد ہوتی ہے۔ جیسا کہ ڈاکٹر سلطان صاحب گاہے بگاہے اسکا مظاہرہ کرتے رہتے ہیں۔

3۔ گرما گرم سموسے یا مشروب سے زبان اور دہانے کے اندر کی اوپری جھلی جل جاتی ہے اور ٹھنڈے یخ مشروبات پینے سے نہ صرف گلے میں بلغم جمع ہو جاتی ہے بلکہ خون کی نالیوں میں کولیسٹرول چپکتی رہتی ہے۔ موسم کی تبدیلی کا ساتھ دیں اور ٹھنڈا پانی پینا نیز اے سی میں رہنا بھی اب بند کر دیں۔

First Dietcare Research Center (FDRC)

4. UCI Pakistan – Agriview News

انجیکشن oxytocin کا استعمال اور نقصانات:-

آکسیٹوسن oxytocin کا کردار:-
آکسی ٹوسن oxytocin یونانی زبان کا وہ لفظ جسکے معنی "سہولت، آرام اور تیزی سے پیدائش " ہے۔ آکسی ٹوسن بچے کی ڈلیوری کے وقت ہونے والی دردوں یا لیبر pain کے دوران دماغ سے قدرتی طور پر خارج ہونے والا ہارمون ہے جو رحم کے کے پھیلاؤ اور سکڑاؤ کیلیے تحریک پیدا کرتا ہے اس کے علاوہ جب دودھ پینے والا بچہ تھنوں پر منہ مارتا ہے تو اس وقت بھی آکسی ٹوسن خارج ہو کر میمری گلینڈ کے secretory ٹشوز میں تحریک پیدا کر کے دودھ کو تھنوں میں اتار دیتا ہے۔
آکسیٹوسن میں 8 امائینو ایسڈ کی 1 ترتیب کے ساتھ موجودگی اسے پروٹین کی طرح کا ہارمون بناتی ہے جو خون کے زریعے خارج ہونے والے مقام سے ضرورت کی جگہ پہنچتا ہے۔
اس ہارمون کا بنیادی کام سوڈیم آئینز کو مسلز کے اندر سرایت کرا کر ڈلیوری کے وقت رحم کے عضلات کے پھیلاؤ اور سکڑاؤ کے عمل کو کنٹرول کر کہ بچے کو برتھ کنال میں دھکیل کر ڈلیوری کے عمل کو تیزی اور سہولت سے مکمل کرانا ہے۔ اس کے علاوہ اس ہارمون کا مقصد دودھ پیدا، کرنے والے سیلز alveoli کے ارد گرد پائے جانے والے رکے ہوئے مسلز اور سیلز میں انتشار اور کھنچاؤ وغیرہ پیدا کر کہ دودھ کو تھنوں میں اتارنا ہے۔

آکسیٹوسن oxytocin کا استعمال:-
بد قسمتی سے یہ انجیکشن پاکستان کے ہر گاؤں دیہات میں بغیر کسی پریشانی کے ہر چھوٹے بڑے جنرل اسٹور یا کریانہ کی دوکانوں پر بغیر کسی ڈاکٹر کے نسخے کے با آسانی دستیاب ہے۔ لوگوں میں اس

انجیکشن کی سمجھ کا اندازہ اس بات سے لگایا جا سکتا ہے کہ جن کو اسکا نام نہیں آتا، وہ دوکاندار سے دودھ اتارنے والا، پسمانے والا یا سنگھانے والا انجیکشن کہ کر حاصل کر سکتے ہیں، اسکی بنیادی وجہ عام لوگوں کو وقتی فائدہ کا پتہ ہونا اور بعد کے نقصانات سے لاعلمی، زیادہ دودھ کی لالچ، دودھ نکالنے کے وقت میں کمی اور آسانی، کٹڑوں اور بچھڑوں کا دودھ بچانا وغیرہ اہم ہیں۔ لیکن بد قسمتی سے زیادہ تر عوام اس انجیکشن کے جانوروں کے ساتھ انسانی صحت کے نقصانات سے بھی واقف نہیں ہیں۔

آکسیٹوسن oxytocin کے جانوروں پر نقصانات:-

سب سے پہلے اس انجیکشن کا جانوروں میں صبح شام کا استعمال دودھ اتارنے کے عمل کو تکلیف دہ بنا دیتا ہے کیونکہ اسکے استعمال سے یوٹرس سکڑتی اور پھیلتی ہے جو بزات خود 1 تکلیف دہ عمل ہے اس وجہ سے یہ ایک غیر اخلاقی طریقہ ہے۔ اس انجیکشن کے صبح شام بے دریغ استعمال کی وجہ سے پیدا ہونے والی صبح شام کی یوٹرس contraction جانور میں بلآخر بانجھ پن پیدا کر دیتی ہے جس سے نارمل جانوروں سے لیکر اچھی نسل کی بھینس یا گائے بچہ پیدا کرنے کی صلاحیت سے محروم ہو کر گوشت کے بھاؤ بیچ دی جاتی ہے، جانور کی نارمل زندگی بھی اس ہارمون کے بے دریغ استعمال سے کم ہو جاتی ہے، جانور کا زیادہ دفعہ بچہ پیدا کرنے کی صلاحیت سے محروم ہونا بھی اسی ہارمون کا مرہون منت ہے کیونکہ آکسیٹوسن کا اندھا دھند استعمال جانوروں میں ہارمون کے بیلنس کو خراب کر دیتا ہے، یہ انجیکشن ساڑو mastitis کا باعث بھی بنتا ہے کیونکہ ہارمون میں بگاڑ دودھ کی اجزائے ترکیبی کو قائم رکھنے والے سیلز میں بھی خرابی پیدا کر دیتا ہے جسکا نتیجہ ساڑو کی صورت میں

سامنے آتا ہے، اسکے علاوہ جانور کے حوانے کا بیلنس خراب ہونا بھی اسی انجیکشن کی زیادتی کا ہی شاخسانہ ہے۔

آکسیٹوسن oxytocin کے انسانی صحت پر اثرات:-

دودھ کے ساتھ انسانی جسم میں داخل ہونے کے بعد یہ ہارمون برے طریقے سے انسانی صحت پر اثر ڈالتا ہے۔ آکسیٹوسن سے نکالا گیا یہ دودھ انسانی جسم میں موجود ہارمونز کے بیلنس کو بھی خراب کر دیتا ہے، اس ڈسٹربنس کی سب سے بڑی مثال بچیوں کا بہت جلدی بلوغت کی عمر کو پہنچ جانا ہے، ریسرچ کے مطابق اس سائنسی ایجاد کے بعد لڑکیوں کی بالغ ہونے کی عمر 16 سال سے کم ہو کر 10 سال تک پہنچ چکی ہے، چھوٹی عمر کے لڑکوں میں gynaecomastia یعنی نو عمر لڑکوں کے سینے پر عورتوں کی طرح کے ابھار پیدا ہونا، اسکے علاوہ چھوٹے بچوں کی کمزور بینائی آنکھوں کی کمزوری، چھوٹی سی عمر میں چہرے اور جسم کے دوسرے حصوں پر بالوں کا، اگاؤ، جسم میں طاقت کا محسوس نا ہونا ہر وقت کمزوری محسوس ہونا بھی آکسیٹوسن کے اثرات ہیں۔ حاملہ خواتین کے اس دودھ کے استعمال سے پیدا ہونے والے بچے میں پیدائشی نقص، قوت مدافعت کی شدید کمی اور ڈلیوری کے وقت خون کا زیادہ اخراج بھی اسی انجیکشن کے دودھ کا شاخسانہ ہے۔ یہ تمام نقصانات انسانوں اور جانوروں کی صحت کی خرابی کا چھوٹا، سا نمونہ ہیں مگر اصل میں یہ نقصانات اپنی slow poisning اور ہارمون ڈسٹربنس کی وجہ سے کہیں زیادہ ہو سکتے ہیں۔

اس گروپ کی وساطت سے آپ تمال لوگوں سے اپیل ہے کہ اچھی نسل کے جانوروں کو بچانے پاکستان میں جانوروں کی پیداوار کو بڑھانے کے ساتھ انسانی صحت کے نقصانات کو بھی مد نظر رکھ کر اس عمل میں اپنا حصہ ڈالیں اور شدید ضرورت کے بغیر آکسیٹوسن oxytocin کے استعمال

سے پرہیز کر کہ اپنے ملک کی 1 خرابی میں سدھار پیدا کر کے بارش کا پہلا قطرہ بننے کی کوشش کریں۔ شکریہ

از ڈاکٹر سلطان محمود

محترمی چونکہ اس مضمون کے مصنف کا نام درج نہیں اس لئے سب سے پہلے تو اسے ایک سینہ گزٹ کہہ دیا جائے تو شاید آپکو اعتراض نہ ہو خصوصا "اوکسی ٹوسین کے انسانی صحت پر اثرات والے حصے پر اگر نگاہ دوڑائی جائے تو۔

میڈیا کے بہت زیادہ پھیلاؤ کے باعث بہت سارے نیم حکیم سائنس کو بدنام کرنے کی کوشش میں بے پر کی اڑاتے رہتے ہیں۔ اس پر صاحبان علم کا فرض بنتا ہے کہ حقیقی معاملات پر قابل قبول حوالے کے ساتھ وضاحت فرمائیں۔

اس مضمون کے آخری حصے کے بارے میں اگر کوئی قابل قبول تحقیق چھپ چکی ہو تو براہ مہربانی اس کا لنک یہاں درج کریں۔

اگر ہو سکے تو میرے چند سوالات کا کوئی فزیالوجسٹ یا بائیو کیمسٹ جواب دے مشکور ہوں گا:

1۔ اوکسیٹوسین ہارمون کی ہاف لائف کتنی ہے؟

2۔ جانور کے سائٹ آف ایکشن سے یہ ہارمون بغیر توڑ پھوڑ (disintegrate) ہوئے اسی کے جسمانی درجہء حرارت پر دودھ میں کس میکنزم سے داخل ہوتا ہے؟ اور پھر اپنے پورے ایکشن یا عمل انگیزی کے تحت حوانے سے کیسے خارج ہوتا ہے؟

3۔ کیا انسان کچا دودھ پیتا ہے جو یہ ہارمون انسانی جسم میں چلا بھی جائے اور ان ایکشن (متعامل) بھی رہے؟

4۔ اگر انسان دودھ ابال کر پیتا ہے تو کیا یہ ہارمون دودھ کے نقطہء جوش پر ابلنے کے باوجود پھر بھی عمل کے قابل رہتا ہے؟

5۔ کیا جانور اور انسان کا endocrine سسٹم ایک جیسا ہے؟

6۔ بچیوں میں بلوغت تقریبا "نو برس کی عمر میں بھی آجاتی ہے۔ یہ 16 برس والی بلوغت کی سائنسی توضیح کیا ہے؟

7۔ نو عمر بچوں بچیوں نیز حاملہ عورتوں میں جنسی بگاڑ کی زمہ داری کا ذکر کس تحقیقی مقالے میں اوکسیٹوسین سے ثابت ہوا ہے؟ براہ مہربانی حوالہ درج کریں۔

میرے سوالات سے یہ نہ سمجھا جائے کہ میں اوکسیٹوسین کے غیر اخلاقی استعمال کے حق میں ہوں مگر پاؤں جوڑ کر غیر تحقیقی سائنسی توجیہات کا بھی شدید ترین ناقد ہوں۔ میرے پاس اپنا 1982ء کا تحقیقی مقالہ اب بھی محفوظ ہے۔ اگر اس موقر گروپ میں شامل کسی پیشہ ور صاحب نے میرے تحقیقی سوالات کا سائنسی جواب نہ دیا تو میں اس گروپ کو غلط، خوفزدہ کرنے والے متن اور غیر پیشہ ورانہ طبی خبروں کو میڈیا میں پھیلا کر عوام کو خوامخواہ پریشان کرنے پر اپنا شدید ردعمل دونگا۔

ڈاکٹر سلطان محمود (پی ایچ ڈی)

5۔ 😋 میٹھا سچ 275 🙏 DSM 😂

ہم دودھ کی بیالیس ملین ٹن پیداوار کیساتھ دنیا کا چوتھا بڑا ملک ہیں مگر جعلی دودھ بنانے میں پہلے نمبر پر ہیں۔ 🥺

Nazim Raza Chohan

These statistics are wrong. Please google milk production by country.

ڈاکٹر سلطان محمود

گوگل کے مطابق بھی پاکستان اصلی دودھ کی پیداوار میں چوتھے نمبر پر ہے۔ پہلے پر بھارت، دوسرے پر امریکہ اور تیسرے پر چین۔

Excuse me Sir. It's about cow milk but by including buffalo milk order is different. Another point EU is a group not a country.

6۔ جعلی اور اصلی دودھ میں فرق

کالم 357 از ڈاکٹر سلطان محمود

14 اکتوبر 2020

دکھائی دینے میں دونوں دودھ ایک جیسے لگتے ہیں۔ مگر ایک من جعلی دودھ میں دو کلو تیسرے درجے کا چین سے درآمد شدہ جانوروں کو کھلانے والا خشک دودھ، ایک کلو گھٹیا کوکنگ آئل اور 36 کلو پانی ہوتا ہے۔ ان کو بڑے مکسر میں ڈال کر اس میں ایک کلو کے برابر کپڑے دھونے والا سرف اور فصلوں والی کھاد ڈالی جاتی ہے۔ پہچان یہ ہے کہ ابالنے کے بعد دودھ سے کھاد کی بو آئے گی نیز دیگچی کی تہہ میں ہلکا سا تیل کا نشان نظر آئے گا۔

اس کے علاوہ اصلی دودھ کو خراب ہونے سے بچانے کے لئے اس میں بال صفا پاوڈر، ڈنٹونک پاؤڈر، ہائیڈروجن پر آکسائیڈ اور سرف ملائی جاتی ہے تاکہ دودھ پھٹ کر بھی تازہ محسوس ہو۔ اس کی نشانی ہے کہ اس کی بنی چائے سے کھاد کی بو آئے گی نیز پھٹے ہوئے دودھ میں بھی پھٹیاں نہیں بنیں گی۔

دودھ کی بغیر ابالے اور 30 ڈگری درجہء حرارت پر عمر چھ گھنٹے ہے۔ دودھ کی پیداوار کے علاقے سے صارف تک پہنچنے میں عموما "بارہ سے اٹھارہ گھنٹے لگتے ہیں تو اگر ہر دودھی کے پاس ٹھنڈی گاڑیاں یعنی چلر نہ ہوں تو پھر ہر ترسیل کنندہ تازہ دودھ میں برف کا استعمال کرے گا جو کہ عموما " غیر صحت مند پانی سے بنتی ہے نیز بالوں کو بلیچ کرنے والی ہائیڈروجن پر آکسائیڈ کا استعمال بھی کرے گا تاکہ دودھ کو بارہ سے اٹھارہ گھنٹے پھٹنے سے بچایا جاسکے۔

گائے بھینس کو روزانہ آکسیٹوسین کا ٹیکہ لگا کر دودھ حاصل کرنے سے آہستہ آہستہ جانور میں حوانے کی سوزش یعنی میسٹائٹس کی بیماری لگ جاتی ہے جس سے تھن اندر سے گلنا شروع ہو جاتے ہیں۔ باہر تک گلاو ظاہر ہونے دودھ میں پیپ آتی رہے گی جسے جانور کی درد سے بیچینی سے گوالا

محسوس کرلیتا ہے مگر دودھ دھوتا اور بیچتا رہتا ہے۔ جب تھن اندر سے زیادہ گل جاتا ہے تو بسا اوقات لوتھڑے بھی دودھ کے ساتھ نکل آتے ہیں جنہیں گوالا دودھ کی بالٹی سے نکال پھینکتا ہے مگر پیپ اور جراثیم دودھ کے اندر رہ کر اسے ناپاک اور ناصاف بنادیتے ہیں۔ مگر دودھ ابالنے سے یہ جراثیم نرجاتے ہیں۔ ابھی ہم جانور کی تکلیف کی تفصیل بیان نہیں کررہے جو کہ ظلم عظیم کے زمرے میں آتا ہو گا۔

تو کیا ڈبے والا دودھ استعمال کریں؟ یہ ایک الگ موضوع ہے اور اس میں بھی دو نمبری عام ہے۔ اس پر ہمارے کئی عدد تفصیلی مضامین ماہنامہ "قومی صحت "میں غالبا "پندرہ برس قبل چھپ چکے ہیں۔ جنہیں ہم نے اپنی حالیہ چھپنے والی کتاب "غذائی صحت "میں بھی شامل کر دیا ہے==

7. https://www.facebook.com/groups/2107941132844150/permalink/2438545029783757/

یہ فہرست صحت کے تقاضوں کے مطابق تو ہے مگر انسان کے موجودہ رہن سہن کے حوالے سے غیر منطقی ہے۔ ایسی آئیڈیل صورتحال قریبا "ایک ہزار سال قبل موجود تھی مگر اس کے باوجود انسان کی اوسط عمر پچاس سال سے اوپر نہ تھی۔ صنعتی ترقی کے ساتھ ساتھ انسانی رہن سہن تبدیل ہوا ہے، پراسیسڈ غذاؤں میں بہت اضافہ ہوا ہے، بیماریاں بڑھی ہیں مگر سائنس کی دواؤں کے میدان میں ترقی کے باعث اب انسان کی اوسط عمر 71 سال سے بھی تجاوز کر گئی ہے۔ اگر متذکرہ لائف سٹائل کی طرف لوٹ جانا ہی صحت ہے تو پھر ریڈی ایشن، اوون، وائی فائی، چکنائی چینی نمک کے بیک وقت آمیزے، سوڈے، ڈبہ بند غذاؤں، سگریٹ و شراب نوشی وغیرہ کو بھی بند کرنے کا

کہنا ضروری ہے۔ بلکہ ان سب سے اہم گھروں میں استعمال ہونے والا گندا پانی، کھانا بنانے کے غلط طریقوں اور غذائی ملاوٹوں سے عوام کو خبر دار رکھنا زیادہ ضروری ہے۔ اس چارٹ پر کسی نے بھی عمل نہیں کرنا کیوں کہ حال میں ہونے والی تبدیلیوں کے علم سے اس کا حل مستقبل کی بنیاد بنتا ہے مگر حال کے خوف سے کوئی بھی ماضی کی طرف نہیں لوٹتا اور نہ ہی ایسا کرنے کا کہنا چاہیئے۔

از ڈاکٹر سلطان محمود
پی ایچ ڈی نیوٹریشن۔ پولینڈ

8۔ * گُڑ کے فائدے ہماری زراعت میں *

بِسمِ اللہِ الرّحمٰنِ الرَّحِیم

السلامُ علیکم!

سیاہ کالے رنگ والے گُڑ کے شیرے میں کیلشیم، میگنیشیم، آئرن اور پوٹاشیم زیادہ ہوتا ہے۔

اس میں سلفر بھی موجود ہوتا ہے اور یہ زنک، کاپر، آئرن، مینگانیز، مولیبڈینیم اور بوران کا میزبان کہلاتا ہے۔ کھاد کے طور پر گڑ کا استعمال پودوں کو توانائی کا ایک تیز وسیلہ فراہم کرتا ہے اور فائدہ مند جراثوموں کی نشو نما کی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔

* کیا مولیسیز کو این پی کے یا باقی غذائی اجزاء کے ساتھ ملا کر سپرے بھی کر سکتے ہیں؟ *

جب ہم گُڑ کو کسی این پی کے کے ساتھ ملا کر سپرے کرتے ہیں تو غذائی اجزاء کی پتوں میں جزب ہونے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے اس لئے اسے فولئیر سپرے میں شامل کیا جاسکتا ہے۔

* گڑ کتنا فولئیر میں شامل کرنا چاہیے ؟*

پُرانا گڑ سُو سے ڈیڑھ سو گرام سولیٹر پانی میں کسی بھی این پی کے یا کسی اور غذائی اجزاء کے ساتھ ملا کر سپرے کیا جاسکتا ہے۔

* کیا اس کے کرنے کے بعد کیڑے میٹھاس پر تو نہیں آئیں گے ؟*

اتنی مقدار کرنے سے میٹھاس پیدا نہیں ہوتی سو سے ڈیڑھ سو گرام سے کوئی بھی کیڑا فصل کی طرف متوجہ نہیں ہوتا بلکے پودے میں کیڑوں کے خلاف قوت پیدا ہو جاتی ہے۔

* اگر فلڈ کرنا ہو تو پر ایکڑ کتنا فلڈ کرنا چاہیے ؟*
گڑ بطور ہائیڈروکاربن زمین میں جا کر فائدہ مند جروثوموں کی خوراک بنتا ہے جس سے زمین کی زرخیزی بہتر ہوتی ہے۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ اسے فلڈ کریں تو ایک کام کریں سرسوں کی کڑوی کھل دس کلو سولیٹر پانی میں بھگو کر رکھ دیں اور اس میں تین سے چار کلو گُڑ بھی ڈال دیں۔۔

ایک ہفتہ اسے اچھی طرح گلنے سڑنے دیں اس کے بعد اس ڈرم فصل میں فلڈ کریں اسے پورا بھر کر اس سے آپکو حیران کن فوائد حاصل ہوں گے۔

* کسی بھی فصل میں کتنی بار اسے ڈالنا چاہیے ؟*

دو سے تین بار کسی بھی فصل میں اسے فلڈ کیا جا سکتا ہے سرسوں کی کڑوی کھل کے ساتھ ملا کر۔۔

سپرے کسی بھی فصل پر کتنی بار کر سکتے ہیں؟

جب جب کوئی نیوٹرینٹس یعنی پودوں کے غذائی اجزاء کا سپرے کریں پودوں پر ساتھ سو سے ڈیڑھ سو گرام ملا سکتے ہیں

9۔ 🌾 آٹے کا بحران

اور، آئندہ کے لیئے
آٹے کے بحران سے کیسے نمٹا جا سکتا ھے؟

پاکستان میں اسوقت دو اقسم کے آٹے استعمال ھو رہے ھیں۔
ایک سفید یا "فائن آٹا" اور دوسرا "چکی کا آٹا"

"فائن آٹا" فلور ملز بناتی ھیں جبکہ "چکی کا آٹا"
یا "لال آٹا"
چکی والے گندم کو پتھر کی چکی میں پیس کر بناتے ھیں۔

قارئین! اس سے قبل کہ ھم آٹے کی قلت سے پیدا شدہ بحران پر بات کریں، بہتر ھو گا اگر ھم آٹے کی ان دونوں اقسام پر کچھ ضروری معلومات سے اپنے ناظرین کو آگاہ کریں۔
دوستو! اناج کو اگر صحت کا خزانہ کہا جائے تو بیجا نہ ھو گا کیونکہ یہ وٹامنز۔ منرلز۔ فائبر۔ پروٹین اور

اینٹی اوکسیڈنٹس سے بھرپور ھوتے ھیں۔
برسوں کی سائینسی تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ھے کہ ایسے افراد جو کہ خالص اناج "unprocessed" سے بنی غذائیں کھاتے ھیں، ان میں دل کے امراض کا خطرہ بہت کم ھوتا ھے
۔
خالص اناج (چکی کے آٹے) کے استعمال سے اسمیں موجود کیشیم اور فسفورس مل کر جسمانی ھڈیوں کی کثافت برقرار رکھنے میں اھم کردار ادا کرتے ھیں، پیٹ صحتمند رھتا ھے۔ آنتوں میں اچھے بیکٹیریا کی افزائش ھوتی ھے، اسمیں فائبر ھونے کیوجہ سے قبض کا خاتمہ ھوتا ھے، جسم کو ھر قسم کے وٹامنز اور معدنیات ملنے کی وجہ سے بلڈ پریشر بھی کنٹرول رھتا ھے۔ ذیابیطس ھونے کا خطرے بھی کم سے کم ھو جاتا ھے۔
چکی کے آٹے میں نیاسین بھی ھوتا ھے جو بچوں اور بڑوں کی ذھنی صحت کیلئے بہت ضروری ھے۔
اسمیں شامل وٹامن B9، جسم میں نئے خلیے بناتا اور انہیں متوازن بھی رکھتا ھے جسکی وجہ سے انسان کینسر سے بھی محفوظ رھتا ھے۔
چکی کے آٹے میں آئرن بھی وافر مقدار میں پایا جاتا جس کی وجہ سے انسان خون کی کمی کا شکار ھونے سے بچا رھتا ھے۔
اسمیں شامل زنک، جسم کو وٹامن A بنانے میں مدد کرتا ھے جسکی وجہ شب کوری یعنی رات کو دکھائی نہ دینا، کی شکایت بھی قابو میں رھتی ھے۔
زنک، ھماری جلد کو تر و تازہ رکھتی ھے اور چہرے پر جلد جھریاں پڑنے نہیں دیتی۔
نتیجاتاً، جو لوگ چکی کا آٹا استعمال کرتے ھیں، وہ درحقیقت صحت اور فٹنس کے لحاظ سے دوسروں

سے بہتر زندگی گزارتے ھیں۔
وہ بیمار بھی کم ھوتے ھیں اور ان میں قوت مدافعت اور حرارتِ غریزی بھی زیادہ ھوتی ھے۔

اب ذکر کرتے ھیں "فائن آٹا" یعنی "سفید آٹے" کا۔
دوستو! فائن آٹے کو اگر "سفید ذھر" کہا جائے تو غلط نہ ھو گا۔
پاکستان کا وہ کونسا گھر ھے جہاں روٹی پکتی یا کھائی نہ جاتی ھو۔
گندم کے آٹے سے بنی روٹی، ھماری روزمرہ خوراک کا مرکزی جز ھے۔ لیکن
افسوس کہ جسے لوگ گندم کی روٹی سمجھ کر کھا رھے ھیں وہ سوائے "پھوک" کے کچھ نہیں ۔
سفید آٹا متعارف ھونے کے بعد سے ھماری نوجوان نسل کی زندہ درگور ھوتی جا رھی ھے۔ کیونکہ اسمیں سے تمام ضروری غذائی اجزاء نکال لیے جاتے ھیں اور باقی جو بچتا ھے اسے فائن آٹا جیسا خوبصورت نام دیکر کھلا دیا جاتا ھے۔
آیئے! آج آپکو فائن آٹا (سفید آٹے) کی اندر کی کہانی بتاتا ھوں۔ اور یہ بھی بتاؤں کہ یہ اتنا سفید کیسے بن جاتا ھے۔
فلور ملز میں جب آٹا بنانے کے لیئے گندم کو پیسنے کے بعد اسمیں سے غذائی اجزاء "میدہ۔ سوجی۔ چوکر یعنی چھان بورا۔ نشاستہ" سب مختلف پروسس کے زریعے نکال لیا جاتے ھیں۔ اور انکو الگ سے بیچ دیا جاتا ھے اور بچنے والی پھوک کو فائن آٹے کا لیبل لگا کر الگ سے بیچا جاتا ھے۔
اس آٹے سے بنی ھوئی روٹی، آدھے گھنٹے بعد نہ تو کھانے کے قابل رھتی ھے اور نہ ھی چبانے کے قابل بلکہ وہ ربڑ کی مانند کھچ جاتی ھے۔
چبانے کے لیئے دانتوں کا زور لگانا پڑتا ھے، دانت درد کرنے لگتے ھیں۔ معدہ اسکو ھضم کرنے سے

انکاری کہ بھلا ربڑ بھی کبھی ھضم ھوا ھے۔
چوکر نکل جانے کیوجہ سے فائبر غائب۔ فائبر نکل گیا تو قبض ھو گیا۔ قبض ھو گیا تو پاخانہ آنتوں میں سڑنے لگا۔ جس سے بواسیر اور فشر لاحق ھو گئے۔
غرضیکہ، یہ فائن آٹا ایک مکمل خودکشی کا سامان بن گیا۔
کیا آپ یہ سب جانتے ھوئے بھی فائن آٹا کھانے پر بضد رھیں گے؟
اب آپکو بتاتے ھیں اسکو سفید براق کیسے بنایا جاتا ھے۔

گندم پسنے کے بعد جو آٹا مل سے حاصل ھوتا ھے اسکی رنگت گندم کی قسم کے لحاظ سے یا تو سرخ ھوتی ھے یا ھلکی زردی نما ھوتی ھے۔
مگر، جب اسمیں سے سوجی۔ میدہ اور چوکر بھی نکالا لیا جاتا ھے تو اسکی رنگت بہت بدنُماسی بن جاتی ھے۔ اسکو اگر اس شکل میں مارکیٹ میں بیچا جائے تو کوئی اسکو ھاتھ تک نہیں لگائے گا۔
چنانچہ اب اس بدنما چیز کو خوش شکل بنانے کے لیے اسمیں ایک کیمیکل Alloxan ملا دیا جاتا ھے۔

یہ کیمیکل 1828ء میں دریافت کیا گیا تھا
یہ کیمیکل خصوصی طور پر لبلبہ کے بیٹا Beta cells سیلز کو تباہ کرتا ھے جسکی وجہ سے کوئی بھی فرد اسکے مسلسل استعمال سے شوگر یعنی ذیابطیس کا مریض بن سکتا
دنیا میں ذیابیطس کی شرح بڑھنے کی سب سے بڑی وجہ یہی کیمیکل ھے جو کہ سفید آٹا بنانے میں کام آتا ھے۔
اسی سفید آٹا سے تمام بیکری آئٹمز بنتے ھیں، بازاری روٹی۔ نان۔ کلچے۔ حلوہ پوری۔ خمیری روٹی۔

شیر مال۔ تافتان۔ غرضیکہ ھم سفید آٹے کے حصار میں جکڑے جا چکے ھیں۔
یہی وجہ ھے ھماری نوجوان نسل، جوان ھونے سے پہلے ھی بڑھاپے کا شکار ھو جاتی۔
ان میں قوتِ مدافعت نام کی کوئی چیز نہیں۔ مردانگی اور جنسی طاقت کسی کسی خوش نصیب میں نظر آتی ھے۔ اگر کسی میں ھے بھی تو وہ بھی شادی کے بعد ویاگرہ کی گولیاں جیب میں رکھتا ھے، بلآخر کسی حکیم صاحب کا مرید بن جاتا ھے۔
یاد رکھیں ھمیں سفید خوبصورت کوٹنگ کر کے ذھر کھلایا جا رھا ھے۔
اللہ کے واسطے اپنی آنے والی نسلوں کو اس سفید زھر اور فارمی مرغی اور انڈوں کی بھینٹ چڑھنے بچائیں۔
یہ چیزیں بھی انٹرنیشنل خاموش جنگ کا حصہ ھیں۔ ھمیں اپنی نسلوں کو ان سے بچانا ھے بلکل اس طرح جب کوئی بچہ آگ کو کوئی روشن چیز سمجھ کر اس کی طرف لپکتا ھے، تو والدین جھپٹ کر اسے آگ سے بچا لیتے ھیں۔ فرق صرف اتنا ھے کہ یہ آگ آپ کو نظر نہیں آتی لیکن اس تباھی، نظر آنے آگ سے بہت زیادہ ھے۔
یہ بات یاد رکھیں دنیا بھر میں مہلک امراض کینسر۔ ذیابیطس۔ دل کے امراض۔ اعصابی کمزوریوں سے متعلق بیماریاں۔ نامردی۔ شرح اموات میں ذیادتی اور انسانی عمر میں تنزلی، ان سب کے پیچھے یہی مختلف قسم کے بلیچنگ، کلرنگ اور پیزرووونگ ایجنٹس ھیں۔ ان سے حتی الوسع ضرور بچنے کی کوشش کیا کریں۔
رھی سہی کسر ھمارے رھن سہن اور تن آسان طرز زندگی نے پوری کر دی ھے۔
خیر اندیش

مرزا محمد یوسف مغل شاہدرہ لاہور

10۔ محترمہ ثروت روبینہ صاحبہ نے پوچھا ہے کہ کیا چینی (کھنڈ) خوراک کا لازمی حصہ ہے؟ آپ کی رائے پر ایک اہم فیصلہ کیا جائے گا

از ڈاکٹر سلطان محمود

بطور غذائی ماہر بتاؤں گا کہ سفید چینی قطعا" غذا نہیں ہے اور اس کا استعمال انتہائی خطرناک ہے۔ اس کا غذا ہونا تو ایک جانب یہ ایک مکمل سفید کیمیکل یعنی زہر ہے۔ ایک امریکن فزیالوجسٹ نے ایک مرتبہ کہا تھا کہ سفید چینی کو غذائی سٹور سے اٹھا کر ڈرگ سٹور پر رکھا جائے۔ یہ کینسر سمیت دس بیماریوں کی جڑ ہے۔

Dr Arshad Ali

What is relation of physiologist with pharmaceuticals. It was stupid recommendations that is why it was not accepted if any suggestions. Sugar and salt are part of nutrition.

See nutritional label.

Only access of these ingredients are injurious

Dr Sultan Mahmood

You are rating my statement with the glasses of negative critic. Read it again under prevailing nexus of metabolic diseases and the fast foods scenario with no preconceived prejudism, dear.

شیخ محمد تنویر
اس کا متبادل کیا ہے؟ جو ذائقے میں بھی اس جیسا ہو۔ قیمت میں بھی۔

ڈاکٹر سلطان محمود
جی محترم پہلا متبادل قدرتی میٹھا ہے جو پھلوں اور دیگر غذاؤں میں موجود ہے۔ دوسرا سٹائیوا جیسے پودوں کا جوہر (ایکسٹریکٹ) جو اس سفید چینی سے دو سو سے چھ سو گنا زیادہ میٹھا ہوتا ہے اور بازار سے اسپارٹیم وغیرہ کے جنیرک نام سے مختلف برانڈ ناموں سے مہیا ہے۔ تیسرا متبادل شکر ہے مگر یہ قیمت میں زیادہ ہے۔ لیکن سب سے بہتر حکمت عملی یہ ہے کہ مصنوعی میٹھا مکمل طور پر چھوڑ دیا جائے کیونکہ یہ انسان سمیت اجسام حیوانی میں دس خطرناک بیماریاں پیدا کرتا ہے۔ نیز یہ انسان کی نہ ضرورت ہے اور نہ مجبوری۔

نوشابہ کمال
میں چائے کافی بغیر چینی کے ہی پی لیتی ہوں، کبھی کبھی شکر استعمال کر لیتی ہوں. لیکن میٹھے نہیں چھوڑے جاتے خاص طور پر چاکلیٹ

ڈاکٹر سلطان محمود

اس میں تو سفید زہر چینی کے علاوہ بیشمار کیفین بھی ہے جو بے چینی اور انگزائٹی کا باعث بنتی ہے اور کولیسٹرول بڑھاتی ہے۔

اشمل ہاشمی

یہ سیل کیسے ٹوٹتی ہے؟

ڈاکٹر سلطان محمود

مگر ویجائنا کی سیل ایک حفاظتی جھلی تو ایسی چیز ہے جو انٹر کورس کے علاوہ کھیل کود، سائیکلنگ، متعدد پیریڈز، اندرونی انفیکشن اور عمر بڑھنے کی وجہ سے بھی ٹوٹ جاتی ہے۔

سیل کا کنوارے پن سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ ہاں پہلے پیریڈز کے ساتھ ہی اگر انٹر کورس ہو جائے تو پھر اس کے پھٹنے کا تعلق دخول سے ہوتا ہے۔

نیاز احمد ڈیال کے مضمون پر تبصرہ

31 اکتوبر 20

آپ اپنے مضمون کے مندرجہ ذیل اقتباسات پر غور فرمایئے اور پھر میرا نکتہ نظر ملاحظہ کیجیئے:

سیریز دوم: غذا اور صحت

1۔ دنیا بھر میں ایک غلط فہمی تواتر اور وثوق سے پھیلائی جاتی ہے کہ بیماریاں موروثیت میں نسل در نسل پھیل رہی ہیں حالانکہ اس نظریے کا حقیقت سے کوئی واسطہ نہیں۔

2۔ ان گنت اور بے شمار خلیات، بافتوں، اعضاء، اعصاب اور نظاموں کی موجودگی میں بھلا ایک فیصد۔۔۔۔DNA۔۔۔۔۔ اتنی بڑی اور مہلک بیماریوں کو کیسے نسل در نسل منتقل کرنے کا ذمہ دار ہو سکتا ہے۔

3 ۔"پاپولیشن فنڈ کے مطابق پاکستان کی 76 فیصد آبادی مختلف امراض کے سلسلے میں نیچرل میڈیسنز کا استعمال کرتی ہے۔

4۔ جدید طبی نظریات میں بھی کافی حد تک کجی اور کمی دیکھنے کو عام ملتی ہے۔ عام اور کم پڑھا لکھا فرد بھی جانتا ہے کہ بیماریاں خوراک کی کمی سے پیدا نہیں ہوتیں بلکہ غیر ضروری خورونوش اور بے اعتدالی سے پیدا ہو رہی ہیں۔

5۔ ماضی قریب و بعید پر طائرانہ نگاہ ڈالی جائے تو بے شمار سائنسی پروپیگنڈے جو کل تک مفید تھے آج مضر اور بے معنی ثابت کیے جا رہے ہیں۔

از ڈاکٹر سلطان محمود

سیریز دوم: غذا اور صحت

-

-

-

-

6۔ گڑ سفید چینی سے قدرے بہتر ہے

Shahzadi Aurangzeb

اس میں بھی سوڈا ڈال کر سفید کرتے ہیں۔۔۔ اصل پیوستہ کالا سا dark ہوتا ھے

ڈاکٹر سلطان محمود

آپ نے درست فرمایا مگر کم از کم خطرناک کرسٹلز بنانے کے عمل سے تو نہیں گزارا جاتا۔ جس لحاظ سے یہ چینی سے بہتر ہی رہتا ہے۔

7۔ تیز بخار، کھانسی، شدید جسم درد، منہ کا کڑواپن اور سونگھنے، ذائقے کی حس ختم ہونے جیسی علامات تقریباً پورے پاکستان میں پھیل چکی ہیں۔

خدارا اپنی حفاظت کریں۔

-1 *ٹھنڈے پانی سے پرہیز کریں*

سیریز دوم: غذا اور صحت

-2*برف کا استعمال مکمل طور پر بند کر دیں*

-3*جوشاندہ پئیں *

-4*بھاپ لیں*

-5*انڈے کھائیں*

-6*انجیر کھائیں *

-7*بادام کھائیں *

-8*لونگ، الائچی، دار چینی کا قہوہ پئیں*

-9*مٹن سوپ پئیں، کالی مرچ ادرک، ہلدی ڈال کر *

-10*دیسی مرغی کا سوپ پئیں، کالی مرچ، ادرک، ہلدی ڈال کر*

-11*کیلشیم کسی بھی صورت میں لازمی لیں*

-12*پانی کا استعمال زیادہ کریں *

للہ تعالیٰ آپ کا حامی و ناصر ہو

اس پیغام کو نظر انداز نہ کریں.

جزاکم للہ خیراً کثیرا

Can pH be greater than 14 or lesser than 1?

But the scale does not have fixed limits, so it is indeed possible to have a **pH above 14** or below zero. For example, concentrated hydrochloric acid can have a **pH** of around −1, while sodium hydroxide solution can have a **pH** as high as 15.

New Delhi: Amid the new coronavirus scare are several health myths going viral on social media platforms and one of those is: Improve your pH levels as "the pH for coronavirus varies from 5.5 to 8.5".

The message on WhatsApp reads: "All we need to do to beat coronavirus is to take more of an alkaline foods that are above the above pH level of the Virus. Some of which are: Lemon – 9.9pH, Lime – 8.2pH, Avocado – 15.6pH, Garlic – 13.2pH, Mango – 8.7pH, Tangerine – 8.5pH, Pineapple – 12.7pH and Orange – 9.2pH".

It further adds: "Increase your intake of the above to help boost your immune system. Do not keep this information to yourself only. Pass it to all your family and friends".

According to health experts, boosting your immunity is important but pH level of the new coronavirus is only misinformation.

"Around this time, it is very important to deal with any information cautiously. There is a lot of information available which has no basis medically or those that can't be authenticated," Dr Manish Mathur, Specialist-Internal Medicine on Lybrate, an online healthcare platform, told IANS.

"The World Health Organisation (WHO) hasn't released any data on the coronavirus' pH level. In general, alkaline food items are essential to build the body's immunity. The stronger the body's immunity, the better will it fight infections and diseases," Mathur noted.

pH is a measure of how acidic/basic water is. The range goes from 0 to 14, with 7 being neutral. pHs of less than 7 indicate acidity, whereas a pH of greater than 7 indicates a base. pH is really a measure of the relative amount of free hydrogen and hydroxyl ions in the water.

"Consumption of lemon, orange, pineapple and other alkaline food items are suggested by doctors. It, however, must not be perceived that consumption of these food items will prevent anyone from catching the coronavirus," said Mathur.

The total number of positive coronavirus cases in India reached 1,071 on Monday, including the foreign nationals, with 942 active cases, according to the Health Ministry.

According to Bimal Chhajer, Director, SAAOL Heart Centre in New Delhi, though it may not be a well-established fact that consuming foods above pH value 7 may help in fighting against it, but these foods are considered as good immunity boosters and aid

in improving the immunity which can help the body to fight against any infection.

"Ten major foods to boost our immunity include eating citrus foods like orange, lemon, amla and kiwi. Broccoli, spinach, red Pepper (Shimla mirch), and other green leafy vegetables increase our immunity. A combination of apple cider vinegar, garlic, ginger, honey and lemon is also a very good way to increase immunity," Chhajer told.

Probiotics like curd or yogurt taken at room temperature helps increase immunity.

Any fruit/vegetables, especially red ones like papaya, carrot and beet also provide Vitamin A to boost immunity.

"Green tea, tulsi and cinnamon drinks are also healthy as far as immunity is concerned. Turmeric or haldi extract has the ability to boost immunity. Black grapes has very high antioxidants and, thus, good for immunity," said Ch.

8۔ یہ ہوشربا داستان صرف ایک کوئٹہ ہی کی نہیں بلکہ ہماری ٹیم نے 2017ء میں پنجاب کے صوبائی دار الحکومت لاہور میں ایسی درجنوں بھٹیوں کی نشاندھی کی تھی جہاں جانوروں کی انتڑیوں سے کھانے والا تیل بنایا جارہا تھا۔ مگر ہم دیکھتے آئے ہیں کہ مافیا ہمیشہ سے تگڑا رہا ہے۔ اب دیکھتے ہیں اپنی تعریفیں کرنے والے عمر شیخ سی سی پی او لاہور ان پر کیا ایکشن لیتے ہیں۔ اس وقت کا ایک دلخراش واقعہ ہمیں اب بھی یاد ہے کہ جب ہماری ٹیم کی رہنمائی کرنے والے ایک چوہڑے کو بھی اس ماحول میں قے آگئی تھی۔ ہمارے ٹیم لیڈر Athar Aslam کی رپورٹ تھی کہ ایسی گندی بدبو ہم نے عمر بھر نہیں محسوس کی۔

ہماری درخواست ہے کہ باہر کے کھانے مت کھائیں نیز سستا کوکنگ آئل کہیں سے بھی مت خریدیں خصوصا "کھلا آئل۔

9۔ ان نام نہاد ڈاکٹر عظمت صاحب کے پاس دونوں ڈگریاں جعلی ہیں۔ اینکر عمران خان میری نظر میں بہت معتبر محقق تھے مگر آج نظر سے اتر گئے ہیں۔ عظمت میکسیکو کی اس یونیورسٹی کی نیوٹریشن کی ڈگریاں بتاتے ہیں جس میں غذا کا شعبہ ہی نہیں۔ ان کو اسی بنیاد پر نور یونیورسٹی لاہور سے نکالا جا چکا ہے اور ان تمام باتوں کے ہمارے پاس ثبوت موجود ہیں۔ ہمارے ملک کی اشرافیہ میں البتہ ان کی کافی جان پہچان ہے اور اسی کلاس کے سہارے یہ میڈیا میں بھی پائے جاتے ہیں۔ یہ اب لاہور شہر میں سب سے زیادہ فیس لینے والے معالج بن چکے ہیں۔ کیا ہمارے ملک میں ایسے لوگوں پر ہاتھ ڈالنے کی ہماری حکومتوں میں طاقت نہیں ہے؟

مجھے عظمت سے کوئی ذاتی پرخاش نہیں مگر افسوس یہ ہوتا ہے کہ غذا اور صحت کیا ایسا ہی آسان مضمون تھا تو میں احمق ترین انسان اس مضمون میں پی ایچ ڈی کرنے دنیا کی پہلے ڈھائی سو نمبر کی وار سازر عی یونیورسٹی میں پانچ برس لگانے کیوں جا پہنچا اور جوانی کے ایام جو عظمت جیسے لوگوں نے مسخریاں کر کے گزارے ہونگے کیوں دن رات گوروں کی رہنمائی میں لیبارٹریوں میں بسر کئے اور پھر ڈگری HEC سے سرٹیفائیڈ کراتا پھرا؟ میری خواہش ہے کہ عظمت یا اس کا کوئی سہولت کار میری تحریر پڑھ کر میرے خلاف عدالت چلا جائے تو میں اس کے کاغذات پیش کروں۔ مگر ذرا رکئے اگر عدالت میں کوئی جج بھی وکالت کی جعلی ڈگری والا نکل آیا تو پھر میرا کیا ہو گا یہ معلوم نہیں 🥺

Hyperthyroidism۔10

ECCS HRM Psych Sana: Any diet for a women [22:08,18/12]
???with thyroid issue

Dr Sultan Mahmood[00:08,19/12]: تھائیرائیڈ کے مسائل دو طرح کے ہیں۔

Dr Sultan Mahmood[00:09,19/12]: اس گلینڈ کا نارمل سے تیز کام کرنا اور دوسرا نارمل سے کم۔

ECCS HRM Psych Sana[00:10,19/12]: اگر مسلہ ہو تو کیا ڈاءٹ لیتے

[Dr Sultan Mahmood[00:11,19/12: تیز میں جسم عموما" پتلا رہتا ہے اور گلے میں گلینڈ کا پھیلاو نمایاں ہونے لگتا ہے

[Dr Sultan Mahmood[00:12,19/12: کم ہو تو جسم موٹاپے کی جانب مائل ہو جاتا ہے اور طبیعت اوازار رہتی ہے

[Dr Sultan Mahmood[00:12,19/12: دونوں میں سے کون سا مسئلہ ہے

[Dr Sultan Mahmood[00:16,19/12: تیز میں موڈ سونگز بھی آتے ہیں۔ نیند میں اتار چڑھاؤ اور ہر وقت تھکاوٹ کا احساس رہتا ہے۔ پٹھوں میں کمزوری اور اکثر جلاب لگ جاتے ہیں نیز گرمی زیادہ محسوس ہوتی ہے۔

[Dr Sultan Mahmood[00:20,19/12: اگر نارمل سے کم ہو تو بھی تھکاوٹ رہتی ہے۔ سردی زیادہ لگتی ہے۔ قبض کی شکائت رہتی ہے۔ ڈپریشن اور سستی کے ساتھ ساتھ پٹھوں میں اکڑاؤ بھی آجاتا ہے۔ انسان کے خیالات بھی سست ہو جاتے ہیں۔

[Dr Sultan Mahmood[00:22,19/12: اگر تھائیرائیڈ تیز ہے تو آئیوڈین ملے نمک سے پرہیز لازم ہے۔ انڈے کی سفیدی کھانا بہتر رہتا ہے نیز چائے کافی بھی فایدہ پہنچاتی ہے۔

[Dr Sultan Mahmood[00:24,19/12: اگر سست ہے تو آئیوڈین ملا نمک استعمال کرائیں۔ سالم انڈہ کھلائیں ہفتے میں تین بار۔ اور کافی سے پرہیز کرائیں۔

Dr Sultan Mahmood: She is suffering from [07:25,19/12] hyperthyroidism but before establishing this disorder, I should know her T3 and T4 harmonal levels.

.....

DIET AND HEALTH N

1۔ اینکر عمران خان کو شاباش کہ انہوں نے ڈبہ بند دودھ کے موضوع کو چھیڑا ہے جس کو میں 44 برس سے جانتا اور 30 برس سے لکھ رہا ہوں۔ چونکہ میڈیا شوبز، میراثیوں اور رشوت خور نیز جعلی ڈگری والے لوگوں کے لئے مختص ہے (مثلا "نام نہاد ڈاکٹر عظمت جسے بد قسمتی سے عمران اپنے پروگرام میں پروموٹ بھی کر چکے ہیں) اس لئے اصل سائنسدانوں کی کون اور کیسے سنے گا؟ قریشی انڈسٹری کے ماہنامہ "قومی صحت "میں میں نے لگ بھگ کوئی اٹھارہ برس قبل جعلی دودھ نیز ڈبہ بند اور کھلے دودھ پر اپنی رائے چار قسطوں میں پیش کی تھی جو حقیقت میں صدا بصحرا ثابت ہوئی۔ بلکہ نیسلے سے مجھے دھمکی بھی موصول ہوئی تھی۔ اگر میرا پیغام عمران خان تک پہنچ جائے اور وہ حقائق جاننے کے شوقین بھی نکلیں تو «0321.430.2528» پر مجھ سے رابطہ بھی کر سکتے ہیں۔ ڈاکٹر سلطان محمود پی ایچ ڈی نیوٹریشن پولینڈ 1992۔

2۔ ان صاحب کی گفتگو حقائق کے بالکل منافی ہے۔ بھلا بندہ ان سے پوچھے کہ برائلر ہم اس لئے نہ کھائیں کہ اپنا وزن نہیں اٹھا سکتا تو پھر کیا سور کھالیں جو اپنا وزن خود اٹھالیتا ہے؟ اس لئے وزن نہ اٹھا سکنے والی منطق حماقت پر مبنی ہے۔ میرے ایک بہت سینئر افسر نے ایک بار سیمینار میں دیسی مرغی کا یہ کہہ کر دفاع کیا کہ برائلر فورا "گل جاتا ہے جبکہ دیسی مرغی بہت وقت لیتی ہے اس لئے دیسی بہتر ہے۔ مجھے افسوس ہے کہ فی البدیہہ میرے منہ سے نکل گیا کہ پھر تو لیہ پکالیں کئی دن نہیں گلے گا۔ درحقیقت ہمارے دیہاتی ذائقے پرانے لوگوں میں ابھی بھی موجود ہیں جس کو بہتر ثابت کرنے کے لئے ہم کیسے کیسے غیر سائنسی بہانے ڈھونڈتے ہیں۔

دوسری بات ان مولانا صاحب کی یہ آزمالیں۔ ان کو بھنا ہوا مرغ مسلم یعنی برائلر مفت دعوت میں پیش کر کے دیکھتے ہیں اگر انکار کر گئے تو ہم ان کی بات بھی مان لیں گے۔ ہاں ایک بات ان کی ٹھیک ہے کہ انسان جو کھاتا ہے ویسا ہی بن جاتا ہے۔ اسی لئے ہم جو عرصہ دراز سے ملاوٹ والی غذائیں یا مصنوعی غذائیں لے رہے ہیں تو ان کی وجہ سے مکمل طور پر منافق اور مصنوعی کردار والی قوم بن گئے ہیں۔ اس آخری نکتے کا حل ضروری ہے۔ جس کو کہ دنیا بھر میں کوئی اہمیت نہیں دی جارہی۔
ڈاکٹر سلطان محمود.

3۔ بچے کو دودھ پلانے کے ایام میں ماں دوبارہ حاملہ نہیں ہوتی کیونکہ دودھ بنانے والے مددگار ہارمون مانع حمل ہوتے ہیں۔FDRC

4۔اس طرح کے غیر مستند علاج کی بھرمار ہے۔ مثلا"

سب کے لئے اہم پیغام

آپ جو گرم پانی پیتے ہیں وہ آپ کے گلے کیلئے اچھا ہے۔
لیکن یہ کورونا وائرس آپ کی ناک کے پارانا سل ہڈیوں کے پیچھے 3 سے 4 دن تک پوشیدہ رہتا ہے۔
جو گرم پانی ہم پیتے ہیں وہ وہاں نہیں پہنچتا ہے۔ 4 سے 5 دن کے بعد یہ وائرس جو پارانا سل ہڈیوں کے پیچھے چھپا ہوا تھا آپ کے پھیپھڑوں تک پہنچ جاتا ہے۔
پھر آپ کو سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے۔

اس لئے بھاپ لینا بہت ضروری ہے جو آپ کے پارا ناسل ہڈیوں کے پچھلے حصے تک پہنچ جاتا ہے۔
آپ کو یہ وائرس ناک میں بھاپ سے مارنا ہے۔

C°50

پر یہ وائرس معذور ہو جاتا ہے یعنی مفلوج ہو جاتا ہے۔

C°60

پر یہ وائرس اتنا کمزور ہو جاتا ہے کہ انسانی قوت مدافعت کا کوئی بھی نظام اس کے خلاف لڑ سکتا ہے۔

C°70

پر یہ وائرس پوری طرح سے مر جاتا ہے۔

بھاپ یہی کام کرتا ہے۔ جو گھر پر رہتے ہیں ان کو دن میں ایک بار بھاپ لینا چاہئے۔
اگر آپ سبزی, گوشت, گروسری وغیرہ خریدنے کے لئے بازار جاتے ہیں تو دن میں دو بار بھاپ لیں۔
جو لوگوں سے ملتے جلتے ہیں، یا دفتر جاتے ہیں تو انہیں دن میں 3 بار بھاپ لینا چاہئے۔

بھاپ لینے کا ہفتہ

ڈاکٹروں کے مطابق ناک اور منہ سے بھاپ لے کر کورونا وائرس کو ختم کر کے مارا جا سکتا ہے۔

اگر تمام لوگوں ایک ہفتہ کے لئے بھاپ مہم شروع کر دیں تو وبائی بیماری بہت جلد ختم ہو جائے گی۔

تو یہاں ایک تجویز ہے

ایک ہفتہ کے لئے صبح اور شام صرف 5 منٹ تک بھاپ میں سانس لینا شروع کریں۔

اگر ہم سب ایک ہفتہ کے لیئے اس طرز عمل کو اپنائیں گے تو مہلک کوویڈ-19 مٹ جائے گا اِن شاءاللہ۔

اس مشق کے کوئی مضر اثرات نہیں ہیں۔

تو براہ کرم یہ پیغام اپنے تمام رشتہ داروں، دوستوں، اور پڑوسیوں کو بھیجیں، تاکہ ہم سب مل کر اس کورونا وائرس کو مار سکیں.

دعاؤں کا طالب..

فلاں فلاں۔۔۔

ڈاکٹر سلطان محمود

اور ساتھ ہی یہ بھی سمجھ لیں کہ 42 ڈگری سنٹی گریڈ پر انسان کی موت واقع ہو سکتی ہے اور اگر نہ بھی ہو تو تو سارا نظام تنفس 70 درجے سنٹی گریڈ پر جل جاتا ہے اور اگر بیرونی طور پر جلے ہوئے شخص کا حال دیکھنا ہو تو کسی بھی برن یونٹ میں جا کر دیکھ لیں۔

5۔ڈاکٹر عامر بیگ۔نیو جرسی
نئی ریسرچ کے مطابق تھوڑی مقدار میں دیسی گھی کا استعمال گڈ کولیسٹرول کو بڑھانے کے لیے مفید ہے۔۔

ڈاکٹر سلطان محمود
آپکی بات سے آپکی بات سے اختلاف تو نہیں کرتا لیکن احسان ہو گا اگر کوئی سائنسی تحقیقی مقالہ مرحمت فرمادیں جس سے پتہ چلے کہ کتنا دیسی گھی کھانے سے جگر کے میٹابولزم پر کونسے مثبت اثرات پڑتے ہیں جو جگر کی پیدا کردہ HDL کی مقدار میں اضافہ کرسکتے ہیں۔دیسی گھی کھانے سے جگر کے میٹابولزم پر کونسے مثبت اثرات پڑتے ہیں جو جگر کی پیدا کردہ HDL کی مقدار میں اضافہ کرسکتے ہیں۔

6۔پہلے نائٹرک آکسائیڈ شوگر،بلڈ پریشر اور پٹھوں کے اکڑاؤ میں افاقے نیز جنسی عمل میں طوالت کے لئے مشہور تھا مگر اب اس کو ناک میں ڈالنے سے کورونا وائرس سے بھی چھٹکارے کا دعویٰ کر دیا گیا ہے۔

7۔یہ حقیقت ہے کہ ملک میں غذائی بحران سے باہر نکلنے کے لئے افزائش حیوانات اور اس میں بھی زیادہ ترمادہ گائیاں پیدا کرنے کے لئے سیکس سیمن کا استعمال ہی بہترین حکمت عملی ہے۔
وزیر آعظم شروع دن سے اس پر زور دے رہے ہیں لیکن نچلے درجے کا سیاسی ذہن رکھنے والے

مسخرے لوگ ان کو کٹوں وچھوں کے طعنے دیکر ایک سنجیدہ بات کو ہوا میں اڑادیتے چلے آرہے ہیں مگر دلچسپ بات یہ ہے کہ وہی بے خبر مسخرے اگلے ہی لمحے انہی کٹے وچھوں سے حاصل شدہ غذاؤں یعنی دودھ، گوشت اور انڈوں پر پل پڑتے ہیں۔ ہماری بد قسمتی ہے کہ ہمارے ہاں ایسے نیم پڑھے لکھوں کی کمی نہیں جو اچھی خاصی تعلیم حاصل کرنے کے باوجود اپنی ان پڑھ ذہنیت سے باہر نہیں نکل پائے اور مزید بد قسمتی کہ ان کے ہاتھ سوشل میڈیا بھی آگیا ہے لہذا وہ جانوروں کے معالجین اور افزائش کرنے والوں کو "ڈنگر ڈاکٹر " کہہ کر اپنا خبث باطن دکھاتے ہیں ورنہ دنیا کے جس ملک نے بھی ترقی کی ہے وہاں استاد کے بعد وٹرینیرین کی معاشرے میں سب سے زیادہ عزت ہے۔

8۔ از ڈاکٹر سلطان محمود

چالیس سے اوپر والے سبھی سالانہ شوگر ٹیسٹ کراتے رہیں تاکہ ذیابیطس کو شروع ہونے سے روکا جاسکے۔ اور اگر مریض ہو جائیں تو ہر چار ماہ بعد HbA1c ٹیسٹ ضرور کرائیں اور اپنے معالج کی مدد سے خون میں گلوکوز کا درجہ نارمل رکھنے کی کوشش کریں کیونکہ خون میں گلوکوز کا درجہ لمحہ بہ لمحہ تبدیل ہوتا رہتا ہے۔

ڈاکٹر سلطان محمود

چیف نیوٹریشنسٹ

فرسٹ ڈائٹ کیئر ریسرچ سنٹر (FDRC)

نوشے بٹ

پری ڈایا بیٹک کیا کریں؟

ڈاکٹر سلطان محمود

بہت اہم سوال ہے۔ پری ڈایا بیٹک اگر تین کام کرلے تو انشاءاللہ کبھی بھی ڈایا بیٹک نہیں ہو گا۔ ضرورت سے کم حرارے لے یعنی چکنائی اور نشاستے کم استعمال کرے، روزانہ 25 منٹ ذرا تیز چلے اور تفکرات کو مینیج کرنا سیکھ لے۔

9۔8 فروری 19ء

دوستوں کے لئے اس وڈیو کا ترجمہ کرنا چاہ رہا تھا مگر 'مصروفیت' آڑھے آگئی ہے۔ صرف اتنا کہوں گا کہ ماہرین غذا عالمی برانڈز نے خرید رکھے ہیں جو دس بیماریوں کی جڑ یعنی چینی کے بارے کیمو فلیج کرتے رہتے ہیں مثلا "صرف مائلو ہی کو لے لیں اس پر جو لکھا ہے وہ سچ ہے مگر کوئی پڑھتا کب ہے؟ اگر کیلکولیٹر پکڑ کر حساب لگائیں تو اس میں 40 فیصد چینی ہے۔

10۔10 فروری 19ء

مندرجہ ذیل اعداد و شمار سے ظاہر ہے کہ پاکستان میں ہر شخص کے لئے روزانہ قریبا" ایک پاو دودھ زبانی کلامی موجود ہے۔ ذہن میں رہے کہ یہ اوسط کا کھیل یا نمبر گیم ہے۔ یعنی اگر 10٪ امیر لوگوں کو دو لٹر والا دودھ کا جگ فی کس روزانہ ملے، 20٪ متوسط شخص کو 300 ملی لٹر والا گلاس روزانہ، 30٪

غریب کو 70 ملی لٹر یا 7 چمچ نیز 40٪ خط غربت سے نیچے والے کو بالکل دودھ نہ ملے تو پھر بھی یہ اوسط یہی یعنی ایک پاؤ فی کس روزانہ رہے گی۔ اب عملی طور پر یہ تصویر مزید دھندلی ہو جاتی ہے کیونکہ پاکستان میں 30٪ دودھ سپلائی کا نظام بہتر نہ ہونے کے باعث پیدا ہونے والی جگہ پر ہی ضائع ہو جاتا ہے۔ بالفاظ دیگر اوسطا" 3 چھٹانک دودھ فی کس میسر (available) ہے جبکہ غریب کی دسترس میں 7 چمچ کی بجائے محض 5 چمچ روزانہ ہی بچے۔ خط غربت سے نیچے والا ویسے ہی فارغ سمجھیں
🙏🙏🙏

یہ اعداد و شمار حکومت پنجاب کے تازہ ترین قابل بھروسہ سروے 2018 سے لئے گئے ہیں۔

از اشمل ہاشمی

کچھ دنوں سے سوشل میڈیا پر آپ کو کچھ خاص گروہ کی طرف سے سائنس کے نام پر کچھ عجیب و غریب باتیں سننے کو ملی ہونگے جیسے دودھ نقصان دہ ہے تو آپ لوگ سوچ رہے ہونگے کہ اس کے پیچھے کیا مقصد ہو سکتا ہے تو لیجئے ایک تحریر ذرا پرانی ہے اس کو پڑھ کر آپ کو ان جیسے بہت سے گروہوں کا ایجنڈا سمجھ میں آجائے گا۔

چند سال پہلے کی بات ہے میں دبئی میں ہنگری یورپ کی ایک کمپنی میں کام کرتا تھا، وہاں میرے ساتھ ہنگری کا ایک انجنیئر میرا کولیگ تھا، اُس کے ساتھ میری کافی بات چیت تھی،

ایک دن ہم لوگ پیکٹ والی لسی پی رہے تھے، جسے وہاں مقامی زبان میں لبن بولتے ہیں،

میں نے اسکو بولا کہ یہ لسی ہم گھر میں بناتے ہیں، وہ بڑا حیران ہوا، بولا کیسے،

میں نے اسے کہا کہ ہم لوگ دہی سے لسی اور مکھن نکالتے ہیں، وہ اور بھی حیران ہو گیا، کہنے لگا یہ کیسے ممکن ہے، میں نے بولا ہم گائے کا دودھ نکال کر اسکا دہی بناتے ہیں، پھر صبح مشین میں ڈال کر مکھن اور لسی الگ الگ کر لیتے ہیں، یہ ہاتھ سے بھی بنا سکتے ہیں،

وہ اتنا حیران ہوا جیسے میں کسی تیسری دنیا کی بات کر رہا، ہوں، کہتا یہ باتیں میری دادی سنایا کرتی تھیں،

کہنے لگا میری بات لکھ لو تم لوگ بھی کچھ سالوں تک آرگینک چیزوں سے محروم ہونے والے ہو، میں بولا کیسے،

کہتا، ہنگری میں بھی ایسے ہوا کرتا تھا، پھر ساری معیشت یہودیوں کے ہاتھ میں آگئی،

انتظامی معاملات بھی یہودیوں کے ہاتھ میں آگئے،

انہوں نے کوالٹی اور صحت کے حوالے سے میڈیا پر کمپئین چلائی، اور جتنی بھی آرگینک چیزیں تھیں انکو صحت کے حوالے سے نقصان دہ قرار دے دیا،

جیسے کھلا دودھ، کھلی روٹی، گوشت، ہوٹل، فروٹ، وغیرہ وغیرہ،

اب کیا ہوا، برانڈ متعارف ہو گئے، جو انٹر نیشنل لیول کے میعار کے مطابق،

گوشت سپلائی کرنے والی کمپنیاں مارکیٹ میں آ گئیں، انکا گوشت ڈبوں میں اچھی خوبصورت پیکنگ کے ساتھ ملنے لگا،

اور جو عام بیچنے والے تھے، ان پر اداروں کے چھاپے پڑنے لگ گئے میڈیا پر انکو گندہ کیا جانے لگا، نتیجہ کیا نکلا، گوشت کا کام کرنے والے چھوٹے کاروباری لوگوں کو روزگار سے ہاتھ دھونا پڑا، اور جو تھوڑے سرمایہ دار تھے، گوشت سپلائی کرنے والی کمپنیوں نے انکو اپنی فرنچائزز دے دیں، اب وہ کمپنیوں کا گوشت فروخت کرنے لگے،

عام قصائی گوشت والا جانور لے کر ذبح کر کے گوشت صاف کر کے بیچتا، بڑی بے ایمانی کرتا تو، گوشت کو پانی لگا لیتا، اور کمپنیاں کیا کرتیں، وہ کسی کو نہیں پتہ، پورا جانور مشین میں ڈالتے، اسکا قیمہ قیمہ کرتے گوبر اور آنتوں سمیت،!! پھر اس میں کیمیکل ڈال کر صاف کرتے، اسکو لمبا عرصہ تک محفوظ کرنے کے لیے اور کیمیکل ڈالتے، پھر اسکے مختلف سائز کے پیس بنا کر پیک کر کے مارکیٹ میں ڈال دیتے اور لوگ برانڈ کے نام پر خریدتے، باہر رہنے والوں کو گوشت کمپنیوں کا اچھی طرح سے اندازہ ہو گا!!

اسی طرح دودھ والوں کے ساتھ بھی کیا؛ پہلے انکو مارکیٹ میں گندہ کیا میڈیا پر کمپئین چلا کر، پھر انکو اپنی فرنچائز دے دیں، اور اپنا دودھ بیچنا شروع کر دیا،

اب مجھے یہ بتائیں، کہ جو دودھ عام اور چھوٹے فارمر سے آتا ہے، جو کسی قسم کا کیمیکل نا تو جانور کو کھلاتا ہے، اور نہ دودھ میں کوئی کیمیکل ڈالتا ہے، زیادہ سے زیادہ کیا کرے گا، پانی ڈال لے گا،، زیادہ ڈالے گا تو وہ بھی لوگوں کو پتہ چل جائے گا،،،

اور جو نیسلے ملک پیک اور دوسرے ٹیٹرا پیک والے ہیں وہ دودھ کو لمبے عرصہ رکھنے کے لیے کیا کیا کیمیکل ڈالتے ہیں، اور فارموں میں کیا کیا جانوروں کو کھلاتے ہیں،،

وہ دودھ صیح ہے یا کسان والا؟؟

دبئی میں دودھ کی ایکسپائری ڈیٹ جتنی زیادہ ہو گی اتنا زیادہ کیمیکل ہو گا، اور اتنی قیمت کم ہو گی،

ایک ہی کمپنی کا دودھ اگر ٹیٹرا پیک میں خریدیں گے تو، تین درہم فی لیٹر قیمت ہے،، اسی کمپنی کی بوتل فریش والی خریدیں گے تو چھ درہم لیٹر اور آج کل آرگینک دودھ بھی مارکیٹ میں آگیا ہے، جو چودہ درہم فی لیٹر ہے،

مجھے یہ بتائیں، کہ سیدھا دودھ نکال کر چودہ درہم کا بک رہا ہے تو کیا ضرورت ہے، پیکنگ کر کے تین درہم کا بیچنے کی،،؟؟

لوگ اب آرگینک کے پیچھے بھاگتے ہیں اور ہم بد قسمت برانڈ کے پیچھے پڑ گئے ہیں،

اب پاکستان میں بھی بڑے بڑے ڈیری فارم بن رہے ہیں، اور ہر دوسرے روز حکومت دودھ والوں پر چھاپے مار رہی ہوتی ہے، اور میڈیا پر دکھا رہی ہوتی ہے، کہ دودھ میں یہ ملایا وہ ملایا،، سٹرنگ آپریشن کیے جا رہے ہوتے ہیں،،

او بھائی، اگر کاروائی کرنی ہے تو میڈیا پر شور مچانے کی کیا ضرورت ہے، کیوں لوگوں کا اعتبار اٹھانے کے لیے ذہن تبدیل کر رہے،

عائشہ ممتاز صاحبہ کو لانچ کیا گیا، انہوں نے بڑے چھاپے مارے دودھ ضائع کیا، میڈیا میں انکو ہیرو بنایا گیا،، کیوں؟؟؟

کیونکہ، جلدی حمزہ ڈیری فارم اور میاں منشاء ڈیری فارم کا دودھ مارکیٹ میں آنے والا ہے،

پچھلے دنوں میں پڑھ رہا تھا کہ لاہور میں خالص دودھ کی مشینیں لگیں گی، پیسے ڈال کر خالص دودھ لو ،دودھ سیدھا حمزہ ڈیری سے آئے گا،،

چھوٹے فارمرز کے اوپر موت منڈلا رہی ہے، جلد ہی اپنی موت مریں گے،، اور عوام کیمیکل کھانے کے لیے تیار ہو جائے،

شوگر، کاٹن، پیپر، سریا، اسٹیل، سیمنٹ، کنسٹرکشن پر قبضہ کے بعد اب ڈیری پر قبضہ کیا جا رہا ہے، غیر میعاری دودھ کا رونا اور محکمہ فوڈ کی میڈیا پر ڈرامہ بازیاں، یہ سب میاں منشا اور حمزہ شہباز کے ڈیری فارم کے دودھ کو مارکیٹ میں لانے کی تیاریاں ہیں،

پہلے عوام کا عام کھلے دودھ سے اعتماد اٹھایا جائے گا، پھر اپنے پیکنگ والے کیمیکل بھرے دودھ کو آفیشل محکمہ فوڈ سے پاس کروا کے ٹی وی کے ذریعے اسکی خوبیاں بیان کر کے عوام کے ذہن تبدیل کیے جائیں گے، پھر اپنا دودھ عوام کے معدے میں اور عوام کا پیسہ اپنی جیب میں،

ہمارا دودھ بک گیا، عوام جانے اور ڈاکٹر جانیں۔!!

منقول

تبصرہ از ڈاکٹر سلطان محمود

یہ مضمون گو کہ سیاسی نقطہ نگاہ سے لکھا گیا ہے لہذا جزوی طور پر کہیں کہیں آپس میں میل نہیں کھاتا۔ ویسے حمزہ شہباز نے گورنمنٹ ڈیری کو جس طرح قبضے میں لیا تھا غالبا" 1998 میں اس کا گواہ ہوں۔ کیونکہ ایشین ڈویلپمنٹ بنک کے اس پراجیکٹ میں میں بھی 6 ماہ کنسلٹنٹ رہ چکا ہوں فروری تا اگست 1997۔ جب قبضہ گیری والا واقعہ ہوا تب میں سول سیکرٹیریٹ میں بطور سیکشن آفیسر تعینات ہو چکا تھا۔ اس وقت محکمہ لائیوسٹاک کے ہلہ ملک پلانٹ سکینڈل والے 14 افسران کو حراست میں لیا گیا جن میں سے ڈائیریکٹر پنجاب لائیوسٹاک پراجیکٹ شیخ؟؟ صاحب دوران حراست ہی انتقال کر گئے تھے۔ اس آڑ میں حمزہ شہباز نے ہلہ ملک کی پوری مشینری پر قبضہ کر لیا تھا۔ اور غالبا" انہارا کے نام سے اپنا برانڈ چلا دیا۔

DIET AND HEALTH O

1۔ گو کہ ہم ان مولانا صاحب کی ساری بات سے متفق نہیں لیکن حرام اور غیر صحت مند اجزاء سے بنے کھانوں کے بارے ان کا بیان اشتراک کے قابل ہے جس میں کافی کچھ درست ہے۔ سائنسی لحاظ سے بھی فاسٹ فوڈز غیر صحت مند، مصنوعی غذائی اجزاء نیز ایسے processed غذائی اجزاء پر مشتمل ہے جو خود مغربی تحقیق کے مطابق انتہائی نقصان دہ ہیں۔

ڈاکٹر سلطان محمود

2۔ بشکریہ ماہنامہ قومی صحت لاہور۔ قریشی انڈسٹریز کے اس قومی معیار کے ہیلتھ میگزین میں غذا اور صحت کے تحت 'اچھا کھائیں ڈپریشن بھگائیں' کے موجودہ عنوان کیساتھ تسلسل سے چھپنے والا میرا 192 واں مضمون نذر قارئین ہے۔ لاہور، دسمبر 2020ء

3۔ اقراء ایمان نے اہم سوال اٹھایا گیا ہے مگر افسوس کہ کچھ لوگ استہزاء کی طرف نکلے۔

دونوں باتیں درست ہیں کہ عورت کا جسم زیادہ دلکش ہونے کے ناطے زیادہ پرکشش ہے نیز عورت میں شہوت زیادہ ہے اور اسے بھی مرد کے بعض پوسچر اچھے لگتے ہیں۔ مگر عورت ریپ نہیں کرتی۔

سیریز دوم: غذا اور صحت

عورت مرد کا جنسی عمل کا انداز اور اظہار بیالوجیکلی مختلف ہے۔ جس کے باعث عورت کو جنسی خواہش پر قابو ہے اور مرد کو نہیں۔

مرد کا جنسی ہارمون ماتھے کے پچھلی جانب موجود پچوٹری گلینڈ سے نکل کر پہلے ان ہارمونز کو متحرک کرتا ہے جن سے ہاتھ پاؤں ہونٹ وغیرہ شدت پکڑتے ہیں اور عضو مخصوصہ اور پروسٹیٹ بعد میں متحرک ہوتے ہیں نیز اخراج سب سے آخر میں۔ یہ سب آنا" فانا" ہوتا ہے اور مرد کی سوچنے کی حس دب جاتی ہے۔ جس سے وہ باؤلا ہو کر جنس مخالف پر پل پڑتا ہے۔

عورت کی جنسی تحریک بلڈ پریشر اور تنفس بڑھنے سے اندام نہانی کی ہلکی سوجھن سے شروع ہوتی ہے اور تکمیل یوٹریس میں مادہ منویہ کے اجتماع پر ہوتی ہے اور پھر ایسٹروجن ہارمون پہنچتا ہے جو اووری یا بیضہ دانی سے نکلتا ہے۔ اس عمل میں اسے مرد کی جانب سے متوجہ کرنے سے لے کر حسیات کے جاگنے یا کلٹ کے متحرک ہونے میں چند منٹ لگتے ہیں سوائے اندام نہانی میں مائع کے بہنے کے جو فورا" پہنچ جاتا ہے۔ اس بڑھے ہوئے فشار خون کے باوجود عورت نارمل رہتی ہے، اس عمل کو اعصاب پر سوار نہیں کرتی اور خوب سوچ بچار کا وقت حاصل کر لیتی ہے۔ اسے لوگ صبر کا نام دیتے ہیں۔ اور یہی خصوصیت اسے مرد کے ریپ سے روکتی ہے۔

اب اس کے بعد کا سارا جنسی عمل الٹا چلتا ہے۔ مرد رگڑ سے زوال کی جانب جاتا ہے اور عورت رگڑ سے کمال کی ظرف۔ ضمنا" عرض کر دوں کہ کتے، ریچھ اور تیندوے میں انسان سے الٹ عمل ہے۔ دوم مرد ایک دم سے اخراج کرتا ہے لیکن عورت وقفوں وقفوں سے پانچ سے سات بار۔ سوم مرد ابتدا سے انتہا تک لذت میں مصروف رہتا ہے لیکن عورت درد سے لذت کی جانب سفر

کرتی ہے۔ چہارم مرد وحشت کے عالم میں عورت کے بقیہ سارے جسم کو بھول جاتا ہے یا کم لذتی کے باعث نظر انداز کرتا ہے جبکہ عورت اس ساری مشق میں بھی پورے جسم کی لذت چاہتی ہے خصوصا" ہونٹوں اور سینے کی۔ پنجم مرد انتہائی تیزی اور سختی چاہتا ہے لیکن عورت آہستگی اور ملائمت۔

معذرت سے آپکے سوال کا جواب پہلے دو نکات میں ہے اگلی تفصیل صرف اس لئے دی ہے کہ فزیالوجی آف کاپولیشن سے کم فہمی کے باعث ہر کوئی اپنی جنس کے حوالے سے ہی دوسرے کی جنسی تحریکات سے ناواقف رہتا ہے۔ دوسری معذرت اس بات پہ کہ اس علمی گفتگو میں اگر کوئی لفظ اخلاقیات سے گرا ہوا محسوس ہو تو اسے علم کا حصہ ہی سمجھا جائے۔ بہر حال ٹھٹھہ اڑانے والے یا غلط لذت لینے کے خواہشمند اس تحریر سے ناجائز فائدہ نہ اٹھائیں۔

ڈاکٹر سلطان محمود

4۔ نوید اعوان صاحب حالیہ رپورٹ کے مطابق آپکی ٹوٹل کولیسٹرول اور HDL نہائت کم ہیں۔ آپکے دل کے دورے کا تعلق کم HDL سے تھا اور ابھی بھی ہے۔ کم ٹوٹل کولیسٹرول سے ثابت ہوتا ہے کہ آپکا جگر درست کام نہیں کر رہا۔

اس کے لئے دو کام آپ پہلے ہی کر رہے ہیں واک اور السی کا استعمال۔ اپنے ڈاکٹر سے ایک وٹامن Niacin یا nicotinamide کے بارے مشورہ کر لیں۔ کھانا منڈنے کے بارے آپکو اپنی عادت تبدیل کرنی پڑے گی۔ کھانے میں چکنائیاں کم ترین سطح پر لے جائیں، دیسی وولائتی گھی کے

قریب بھی نہ جائیں اور اگر ہو سکے تو ایکسٹر اور جن زیتون کے تیل کا ایک بڑا چمچ روزانہ کچالیا کریں۔ چاہے پی جائیں یا اپنی سالن کی پلیٹ یا سلاد کے اوپر ڈال لیں۔ ہر انگریزی دوائی جگر کو تھوڑا بہت برباد ضرور کرتی ہے اس لئے جتنی دوائیوں سے پرہیز کر سکیں بہتر ہے۔

Hasham Waheed

سوری یہ بات بالکل غلط کہ HDL کا دل کے دورے سے تعلق نہیں ہے۔ یہ اچھا کولیسٹرول ضرور ہے مگر دل کے امراض میں اس کی مردوں میں حد بندی 35 تا 52 ہونا ضروری ہے۔ 35 سے کم کسی لمحے بھی MI کی وجہ بن سکتی ہے۔

5۔ ناریل کے تیل پر جاری سائنسی تحقیق کی روشنی میں یہ اب ذیابیطس ٹائپ ٹو، الزائمر، مرگی، آٹزم اور اسی نوع کی ان دیگر بیماریوں میں فائدے مند ثابت ہوا ہے، جن کا تعلق زیادہ تر دماغی کارکردگی سے متعلق ہے۔

حاصل زیست

کیا ٹائپ ٹو میں دماغ کو جھٹکا لگتا ہے؟

ڈاکٹر سلطان محمود

دونوں طرح کی ذیابیطس میں 90 ملی گرام فی ڈیسی مل سے نیچے گلوکوز جاتے ہی دماغ کو جھٹکا لگتا ہے۔ اور جوں جوں گلوکوز نیچے جاتی ہے یا نیچے رہتی ہے دماغ کو جھٹکوں پر جھٹکے لگتے رہتے ہیں۔

6۔ تازہ امریکن سائنسی تحقیق پھر ننگے پاؤں چلنے کی افادیت بتا رہی ہے۔ اس سے ہمارا دھرتی ماں سے دوبارہ رشتہ جڑ جاتا ہے۔ صبح صبح آدھ گھنٹہ ننگے پاؤں چلنا بیشمار جسمانی فوائد کا حامل ہو سکتا ہے۔

ڈاکٹر سلطان محمود

7۔ اس رپورٹ میں بلیک ریگولر کافی کے فائدے بتائے جا رہے ہیں۔ یورپ اور امریکہ میں بڑا پرانا رواج ہے کہ جب اپنی کسی چیز کو بیچنا ہوتا ہے تو لاکھوں ڈالر یونیورسٹیوں اور ریسرچ کلینکس کو دے کر بڑے بڑے سائنسدانوں اور ڈاکٹروں سے پیپر اور کتابیں لکھوائیں جاتی ہیں۔ اسے اشتہاری دنیا میں ذہن سازی کہتے ہیں جو پھر لمبے عرصے تک فروخت کے ریکارڈ بناتی ہے۔ اس مہم میں تکنیک یہ اختیار کی جاتی ہے کہ ساری کی ساری رپورٹ یا تقریر اس آئٹم کے مثبت پہلوؤں کے گرد گھومتی ہے اور جان بوجھ کر اس دوا یا غذا کے ضمنی اثرات یا سائیڈ ایفکٹس پر بات نہیں کی جاتی۔ اس تحقیقی بنیادوں پر "سچے" پروپیگنڈے کو نمایاں اشتہاری یا ماس میڈیا پر پھیلایا جاتا ہے اس میں جو حقیقت ظاہر نہیں کی جاتی وہ یہ ہوتی ہے کہ تجربات جس ماحول، جانور، انسان وغیرہ پر کئے جاتے ہیں وہ صارفین کی نظر سے اوجھل رہتے ہیں اور بسا اوقات اس کے بالکل الٹ موسم، حالات نیز مختلف فزیالوجی والے لوگوں پر اس کے جو برے اثرات مرتب ہوتے ہیں انہیں پھر اسی میڈیا پر مشتہر معالجاتی ادویات سے ٹھیک کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ بالفاظ دیگر سائنسی تحقیق کرنے والے اداروں کو فنڈنگ کرنے والی بین الاقوامی کمپنیاں دہرے فایدے میں رہتی ہیں۔

ہمارا کافی پینے کا چالیس سالہ تجربہ بتاتا ہے کہ گرم خشک علاقوں کے لوگ ہرگز بلیک کافی استعمال نہ کریں اور اگر شوق فرمانا ضروری سمجھیں تو دودھ ملی نصف کپ یعنی چار اونس روزانہ سے زاید کافی نہ

پئیں یا سردیوں میں پورا کپ۔ ورنہ ہمارے دماغ کا سونے کا مرکز (سلیپ سنٹر) گہری نیند میں خلل ڈالے گا اور دوران نیند ہماری مناسب انداز میں دماغی تراش خراش مکمل نہ ہو پائے گی۔ نیز دوسرا نقصان یہ ہو گا کہ کافی ہمارے جگر کو ضرورت سے زاید کولیسٹرول بنانے پر بھی مجبور کرے گی۔

ڈاکٹر سلطان محمود

افضل چوہدری

اپنی ریسرچ کا ریفرنس دیں، تاکہ عوام کا بھلا ھو۔ اور جو چائے ہم گرم علاقوں کے لوگ پیتے ہیں، اس بارے بھی اپنی رائے دیں۔

ڈاکٹر سلطان محمود

سر کیا ہو گیا ہے۔ چائے کے ایک 8 اونس والے کپ میں کیفین 35 ملی گرام مگر کافی میں 40 تا 60 ہے۔ دوم، چائے کی پتی کے فلیونائیڈز اینٹی آکسیڈنٹ ہیں جو انسٹنٹ کافی میں ناپید ہوتے ہیں۔ گو کہ چائے کافی دونوں معدے میں تیزابیت بڑھا کر بڑھاپا اور موٹاپا تیز کرتے ہیں مگر چائے کے جگر پر اثرات معتدل مگر کافی کے نشہ آور طرز کے ہوتے ہیں۔

پچھلے برس فوڈ اینڈ نیوٹریشن سیریز کی میری آٹھویں کتاب "غذائی علاج" کے عنوان سے مارکیٹ میں آگئی تھی جس میں چائے کافی کے بارے میں بھی مضمون موجود تھا۔ فی الحال وہی حوالہ موجود

ہے میرے پاس۔ ہاں جہاں تک عالمی قابل اعتماد سائنسی تحقیقات کا تعلق ہے وہ سب کے لئے یکساں طور پر قابل حصول ہیں نیٹ کے ذریعے۔

8۔ ادریس شاہد دبئ

سرپری فرنٹل کورٹیکس اگر کمزور ہو جائے تو کیا کرنا چاہیے

ڈاکٹر سلطان محمود

دماغ کا یہ حصہ چونکہ مستقبل کی پلاننگ میں حصہ لیتا ہے اس لئے غذاؤں میں بادام کی گریاں لے صبح نہار منہ دودھ کے ساتھ۔ اور ہفتے میں ایک بار لازمی پچاس سے سو گرام مچھلی لے۔ اگر عمر چالیس سے اوپر ہو تو زنک سپلیمنٹس لے لے۔ اگر اس کے ساتھ صبح کی سیر کے دوران آکسیجن لینے کے لئے لمبے اور گہرے سانس لے تو کیا کہنے۔

Rephrased

دماغ کا پری فرنٹل کورٹیکس والا حصہ مستقبل کی پلاننگ میں حصہ لیتا ہے اس لئے اگر کسی کو پلاننگ کا فقدان محسوس ہو تو غذاؤں میں بادام کی گریاں لے صبح نہار منہ دودھ کے ساتھ۔ اور ہفتے میں ایک بار لازمی پچاس سے سو گرام مچھلی لے۔ اگر عمر چالیس سے اوپر ہو تو زنک سپلیمنٹس لے لے۔ اگر اس کے ساتھ صبح کی سیر کے دوران آکسیجن لینے کے لئے لمبے اور گہرے سانس لے تو کیا کہنے۔

فرسٹ ڈائٹ کیئر ریسرچ سنٹر (FDRC)۔لاہور۔

ادریس شاہد

سر کونسا زنک سپلیمینٹ بہتر ہے۔یا زنک کے لیے کونسی ڈائٹ لینی چاہیے

ڈاکٹر سلطان محمود

گائے کا خالص دودھ، خشک میوے، سرخ گوشت اور سمندری غذائیں۔

Ammar Ahmad

?Where did you find this research about Almonds ? Any reference

By DSM of FDRC

Yes there are two sources to believe this myth. First our traditional areovedic tales transferred from elders downward and I could use to take overnight soaked de-hulled skinless almonds during my final exams in metric and inter. Secondly, when I was nutrition in &exploring my research topic for a doctorate in food Europe I came across many references where it was proved that

almonds are one of the best brain boosting foods due to comprising carnitine and riboflavin (vit B2). Carnitine helps s due to producing 's and Parkinson'reducing Alzheimer .acetylcholine

9۔ سہیل رضا دودی
ڈاکٹر سلطان محمود

اب اپنے نکلے ہوئے پیٹ کو واپس بلانے کی بجائے بہتر ہے کہ دوڑ لگا کر اسے پکڑ لیں آپ۔

10۔ بحوالہ۔۔۔۔؟
روزے کے دوران ہمارا جسمانی رد عمل کیا ہوتا ہے. معلومات

)پہلے دو روزے(
پہلے ہی دن بلڈ شگر لیول گرتا ہے یعنی خون سے چینی کے مضر اثرات کا درجہ کم ہو جاتا ہے، دھڑکن سست ہو جاتی ہے اور بلڈ پریشر کم ہو جاتا۔ اعصاب جمع شدہ گلائی کو جن کو آزاد کر دیتے ہیں جس کی وجہ سے جسمانی کمزوری کا احساس اجاگر ہو جاتا ہے۔ زہریلے مادوں کی صفائی کے پہلے مرحلہ میں نتیجتا سر درد۔ چکر آنا۔ منہ کا بدبودار ہونا اور زبان پر مواد کے جمع ہوتا ہے

)تیسرے سے 7ویں روزے تک(

جسم کی چربی ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہوتی ہے اور پہلے مرحلہ میں گلوکوز میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ بعض لوگوں کی جلد ملائم اور چکنی ہو جاتی ہے۔ جسم بھوک کا عادی ہونا شروع کرتا ہے اور اس طرح سال بھر مصرف رہنے والا نظام ہاضمہ رخصت مناتا ہے جسکی اسے اشد ضرورت تھی۔ خون کے سفید جرسومے اور قوت مدافعت میں اضافہ شروع ہو جاتا ہے۔ ہو سکتا ہے روزیدار کے پھیپھڑوں میں معمولی تکلیف ہو اسلئے کہ زہریلے مادوں کی صفائی کا عمل شروع ہو چکا ہے۔ انتڑیوں اور کولون کی مرمت کا کام شروع ہو جاتا ہے۔ انتڑیوں کی دیواروں پر جمع مواد ڈھیلا ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

8)ویں سے 15ویں روزے تک(

. آپ پہلے سے توانا محسوس کرتے ہیں۔ دماغی طور پر چست اور ہلکا محسوس کرتے ہیں۔ ہو سکتا ہے پرانی چوٹ اور زخم محسوس ہونا شروع ہوں۔ اسلئے کہ اب آپکا جسم اپنے دفاع کیلئے پہلے سے زیادہ فعال اور مضبوط ہو چکا ہے۔ جسم اپنے مردہ یا کینسر شدہ سیل کو کھانا شروع کر دیتا ہے جسے عمومی حالات میں کیموتھراپی کے ساتھ مارنے کی کوشش کیجاتی ہے۔ اسی وجہ سے خلیات سے پرانی تکالیف اور درد کا احساس نسبتا بڑھ جاتا ہے۔ اعصاب اور ٹانگوں میں تناؤ اس عمل کا قدرتی نتیجہ ہوتا ہے۔ یہ قوت مدافعت کے جاری عمل کی نشانی ہے۔ روزانہ نمک کے غرارے اعصابی تناؤ کا بہترین علاج ہے۔

16)ویں سے 30ویں روزے تک(

جسم پوری طرح بھوک پیاس برداشت کا عادی ہو چکا ہے۔ آپ خود کو چست۔ چاک و چوبند محسوس کرتے ہیں۔ ان دنوں آپ کی زبان بالکل صاف اور سرخی مائل ہو جاتی ہے۔ سانس میں بھی تازگی آجاتی ہے۔ جسم کے سارے زہریلے مادوں کا خاتمہ ہو چکا ہے۔ نظام ہاضمہ کی مرمت ہو چکی ہے، جسم سے فالتو چربی اور فاسد مادوں کا اخراج ہو چکا ہے۔ بدن اپنی پوری طاقت کے ساتھ اپنے فرائض ادا کرنا شروع کر دیتا ہے۔ 20 ویں روزے کے بعد دماغ اور یادداشت تیز ہو جاتے ہیں۔ توجہ اور سوچ کو مرکوز کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے، بلاشبہ بدن اور روح تیسرے عشرے کی برکات کو بھرپور انداز سے ادا کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ یہ تو ہوا دنیاوی فائدہ، جو بیشک اللہ نے ہماری ہی بھلائی کیلئے ہم پر فرض کیا۔ مگر دیکھئے رحمت الٰہی کا انداز کریمانہ کہ اسکے احکام ماننے سے دنیا کے ساتھ ساتھ ہماری آخرت بھی سنوارنے کا بہترین بندوبست کر دیا۔

سبحان اللہ وبحمدہ سبحان اللہ العظیم

DIET AND HEALTH P

Arslan6

1۔امجد وڑائچ
ہم تشدد پسند کیوں ہیں یہ کوئی معاشی معاشرتی یا نفسیاتی بیماری ہے؟

ڈاکٹر سلطان محمود
گوشت خوری کے سبب۔

امجد وڑائچ
سر اس کا ہماری نفسیات سے بھی کوئی تعلق ہے۔

اعجاز حسین Sultan Mahmood
مولائے کائنات کا ایک فرمان سننے میں آیا تھا کہ زیادہ گوشت کھانے والا درندہ اور نہ کھانے والا بزدل۔

ڈاکٹر سلطان محمود

Ejaz Hussain

ایک حدیث بھی ہے کہ گائے کے جسم سے اللہ نے دو غذائیں دی ہیں ایک میں شفا ہے تو دوسری میں وبا۔ یعنی دودھ میں شفا اور گوشت میں بیماری ہے۔

ابرار شیخ

Sultan sahib

Wu ju HINDU INTHA PASAND HEY WU TU GHOST NAI KHATEY.....

PHIR HUM KAISEY HU GAEY GHOST LE WAKA SEY

WAJA YAQQENUN KUCH OR HEY

ڈاکٹر سلطان محمود

جی نہیں محترم وجہ یہی ہے۔ ہندو اب گوشت خور ہو چکا ہے۔

ابرار شیخ

Twadey naal.behs da koi faida nai

Tusi theek o

Allah hafiz

ڈاکٹر سلطان محمود

Abrar Sheikh

اگر آپ ہار سے ڈرتے ہیں تو میں بغیر شرط کے ہار جاتا ہوں بھائی۔ اگر دلیل ہے تو ضرور دیں۔

ابرار شیخ

Sultan Mahmood

Do u think every where in the world

The base of extremism is the same

What you.mentioned

Just

Ghost khori

Or this formula.apply only in pakistan

Lets have a healthy and decent.debate

ڈاکٹر سلطان محمود

Abrar Sheikh

Brother if you find time, I may recommend you to go through the best selling book on nutrition "We Are What We Eat" written by Donna R. Gabaccia who was (probably 'is' because I couldn't see her since 2001) professor of history at the University of Minnesota.

ڈاکٹر سلطان محمود

ہمارے جسم کے اندر پیدا ہونے والے تمام کیمیکلز کا تعلق کم و بیش ہماری غذا سے ہے۔ انہی کیمیکلز میں سے کچھ دماغ کے نیورونز کو مخصوص اشارے دیتے ہیں جس سے نفسیات اور مزاج جنم لیتے ہیں۔ یعنی برداشت یا عدم برداشت۔ اور پھر یہی نفسیات ہمارے افعال جسمانی پر اثر انداز ہوتی ہے۔ مجھے یاد ہے کہ میں نے 1991ء میں اپنی ڈاکٹریٹ کے دوران وار سازرعی یونیورسٹی میں "Psychology Rules the Physiology" کے موضوع پر ایک سیمینار بھی دیا تھا جس پر کوئی خصوصی منفی تبصرے نہیں آئے تھے۔

مجھے گباشیا کی مذکورہ کتاب مکمل یاد نہیں لیکن اتنا حوالہ یاد ہے کہ وہ لکھتی ہیں کہ دنیا کے وہ علاقے جہاں سرخ گوشت وافر مقدار میں کھایا جاتا تھا ان کے تاریخی کردار میں عدم برداشت زیادہ تھی

مثلاً تاتاری، عرب اور افغان۔ جہاں سبزی زیادہ کھائی جاتی تھی وہ بزدل ثابت ہوئے جیسے دور اول کے ہندو۔ جہاں دونوں غذاؤں میں توازن تھا ان کا مزاج معتدل تھا۔ مثلاً یورپ اور امریکہ۔

میرے قومی سطح کے ہیلتھ میگزین "قومی صحت "میں تین مضامین چھپے تھے غالباً 2002ء یا 2003ء میں جس میں میں نے مذکورہ کتاب کے حوالے سے سرخ گوشت کھانے میں احتیاط کا مشورہ دیا تھا۔ بعد میں سو مضامین جمع کر کے میں نے اسے کتابی شکل دے دی تھی "غذائی صحت " کے عنوان سے۔ اگر آپ اپنا پتہ لکھوانا پسند کریں تو یہی کتاب تحفتاً بھجوائی جاسکتی ہے۔

ضروری نہیں مگر ضمناً "عرض کر دوں کہ میں پروفیسر گباشیا سے کیلیفورنیا میں مل چکا ہوں جس کے بعد میں نے پھر اس کی کتاب بھی پڑھی۔ بلکہ ایک اور کلینیکل نیوٹریشن کی کتاب پاکستان سے پڑھ کر گیا تھا جس کے حوالے سے اس کی مصنف پروفیسر ایلا الحداد سے بھی لومالنڈا یونیورسٹی کیلیفورنیا میں خصوصاً ملا تھا جنہوں نے اپنے دستخط سے اپنی کتاب مجھے تحفتاً دی تھی۔

ان سب گذارشات کا مطلب یہ نہیں کہ میری یا انکی رائے حتمی ہے۔ یقیناً تشدد اور عدم برداشت کے کچھ ایسے پہلو بھی ہونگے جو ابھی سائنسدانوں کے علم سے بھی مخفی ہیں۔ مگر غذائے انسانی و حیوانی کے طالب علم نیز ایک عام مسلمان کی حیثیت سے جب سے میں نے دودھ گوشت والی حدیث سنی ہے آنکھیں بند کر کے مان لی ہے کیونکہ میرے پاس اس حدیث کے علم سے پہلے ہی سائنسی دلائل موجود تھے۔

ابرار شیخ

Sultan sb

Would you like to share your nbr

Its interesting and heathy debate

Even we can sit on

Cup.of coffee

And stands with our own point of view

Always luv to learn from ppls.like you

And feel.myself always a student in all aspects of life

But on this food issue

I have my own point of view

And we can discuss further if you feel.good and convenint

امجد وڑائچ

Abrar Sheikh sb very visionary and intellectual person .His loyalty with people of Pakistan. Dr sb done excellent job in field of environment

ابرار شیخ

We respect and salute dr sb

And each and everyone who is.doing for this country

Hats of to them

امجد وڑائچ

۔ڈاکٹر صاحب میرے مہربان ہیں اور شفقت فرماتے ہیں میں نے ان سے بہت کچھ سیکھا ہے۔

ڈاکٹر سلطان محمود

امجد وڑائچ اور ابرار شیخ صاحبان

مجھے یقین ہے کہ ہم دوسرا سانس لینے پر بھی قادر نہیں اور یہ بھی یقین رکھتا ہوں کہ علم کسی کی میراث نہیں۔ تمام علوم کا مالک اللہ ہے بلکہ میں تو یہودی عیسائی ہندو بدھ کے علوم کی گہرائی میں غوطے لگانے کا بھی ادب کرتا ہوں کیونکہ وہ قرآن کریم میں پکارے جانے والے "یتفکرون " والے خوش نصیب ہیں۔ درحقیقت یہ آپ کی بڑھائی ہے کہ مجھ جیسے بندے کو اچھا سمجھتے ہیں۔ شیخ صاحب جب بھی لاہور تشریف لانا ہو ایک آدھ دن قبل اطلاع کر دیں۔ میرا رابطہ نمبر وڑائچ صاحب سے لے لیں۔ اگر منڈی بہاوالدین میں ہیں تو وڑائچ صاحب کو بھی لیتے آئیں۔ مجھے کہیں گے تو میں حاضری دے دوں گا۔ 🌹 شاد رہئیے۔

سیریز دوم: غذا اور صحت

==========

2۔

طارق سیٹھی

کیا یہ میرے لئے اچھی ہے؟

50 سال سے زائد عمر کے مردوں میں پیشاب کی نالی میں رکاوٹ کی وجہ سے بلیڈر مکمل خالی نہیں ہوتا اور پروسٹیٹ بڑھنے کی علامات بھی ظاہر ہونا شروع ہو جاتی ہیں جیسے کہ پیشاب کا بہاؤ کم ہو جانا اور بار بار باتھ روم جانے کی ضرورت محسوس کرنا ہے.

(Saw Palmetto) ایک ہربل پراڈکٹ ہے. اس میں موجود Uriset پروسٹیٹ اور پیشاب سے جڑے مسائل کو حل کرنا ہے.

Uriset contains Saw palmetto which is a very well known Herb to Maintain Healthy Prostate Function while supporting normal Prostate Size. It helps to treat the symptoms of Benign Prostatic Hyperplasia (BPH). It helps to relieve urologic symptoms as well, such as weak urine flow, incomplete voiding, frequent day and nighttime urination.

ڈاکٹر سلطان محمود

سیریز دوم: غذا اور صحت

کیلیفورنیا میں GNC کے سیلز ڈیپارٹمنٹ میں 70 سال سے زیادہ والے بوڑھے مرد اکثر ساءپالمیٹو لینے آیا کرتے تھے اور بتاتے تھے کہ پراسٹیٹ کے مزید پھولنے سے بچے ہوئے ہیں۔

DSM

If your blood PSA level is below 4 ng/ml then no need to take it, otherwise it's good even for your sex hormone.

3۔ لگتا ہے کہ یہ صاحبہ (ڈاکٹر ساجدہ شاہنواز) سرے سے ہی میڈیکل ڈاکٹر نہیں۔ ان کے منہ سے نکلی دو باتیں بالکل ہی غلط ہیں جسے شاید نالائق سے نالائق مگر اصلی ڈاکٹر بھی جانتا ہو گا۔
(1) انہوں نے سپرم کاؤنٹ 15 ملین کا کہا ہے جبکہ حمل ٹھہرنے کے لئے 40 ملین سپرمز کا ہونا ضروری ہے۔
(2) سپرمز تو IVF ٹیکنالوجی کے تحت فریز کر کے thawing کے عمل سے گزار کر ovarian tube میں رکھے جاسکتے ہیں مگر یہ کہہ رہی ہیں کہ ہم organ فریز کر کے دوبارہ لگا دیتے ہیں۔
در حقیقت یہ سپرم کو بھی آرگن سمجھتی ہیں۔ آرگنز میں تو اووری، یوٹرس، فلوپئین ٹیوب وغیرہ شمار ہوتے ہیں یہ سپرم کب سے آرگن کہلانے لگ گئے؟

چیک کریں ان کے پاس ڈگری بلہڑ یونیورسٹی کی تو نہیں اور یہ سوشل میڈیا کا سہارا لے کر عوام کی جیب پر ڈاکہ ڈالنے کے لئے کوئی نیا ڈرامہ کر رہی ہیں کیا؟ 🥺

اگر یہ کہنا چاہ رہی ہیں کہ ہم مریض کے testicles یا مریضہ کی اووری ہی اتار کر محفوظ کر لیتے ہیں اور بعد میں انہی کو ٹرانسپلانٹ کر دیتے ہیں تو یہ دونوں ٹیکنولوجیز ہی پاکستان میں میسر نہیں۔ اگر موجود ہوتیں تو لاہور میں پہلے حمید لطیف ہسپتال دعوی کر چکا ہوتا۔

اگر بفرض محال ان کا آرگن ٹرانسپلانٹ کا دعویٰ مان بھی لیا جائے تو وہ اسی مریض یا مریضہ میں لگیں جن کے اتارے گئے تھے اور تبھی تو ان کا جینیٹک میک اپ درست رہے گا ورنہ ہمیشہ ڈونر کی ہی جینیٹکس آگے چلتی ہے۔

اگر IMA نے اس اشتہار کی وضاحت نہ کی اور مذکورہ ڈاکٹر صاحبہ کا PMDC کا رجسٹرڈ نمبر نہ بھیجا تو میں یہ اشتہار PMA اور HEC کو ان کی ڈگری کی پڑتال کروانے میں حق بجانب ہوں گا۔
ڈاکٹر سلطان محمود

4۔ خبیب واحدی نیسپاک
میں نے خبیب واحدی سے سیکھا کہ کموڈ ہمیشہ کھلا رکھیں۔۔۔۔۔

"عوامی صحت کا ایک معمولی مگر اہم پیغام"
کالم 430 از ڈاکٹر سلطان محمود
19 اپریل 2021ء

5. Nespak Phase I

Agr koi doctor ha group ma to wo btae ya kis kism ka gems ha or kitna dangrous ha helth ka leya

DSM

I'm not a medical doctor but public and environmental health expert (Doctorate in Food Security - food & environment - from Poland, 1992).

First and foremost, the activity seen in mask 🎭 is not of the germs cos bacteria/ virus can't be seen without microscope. We live with germs, worms and bugs since our arrival on the earth.

My opinion about this episode is that if we overuse mask, there are high chances that some bugs 🐞 or worms 🦎 🪱 may get life in the central part of mask cos we touch here very often without properly cleaning our hands. The same is the situation with our gloves 🧤, spectacle 🕶️, handkerchief, pockets, bag

, helmet , cap , pen , notebook , desk, computer and so on.

Regarding visibility of bugs , they become more active when heated but can't cross inner layer of mask cos pore size is 0.3 microne. But their eggs and larva can cross it being smaller in size. And they may enter into our breathing system but surely they are trapped in nostrils by tiny hairs and the mucous and can't cross this barrier and become inactive. If they are successfully intruded into lungs even then die when enter into blood stream, or stomach thru nasal mucous, or expelled out with cough, sneeze , etc.

Our air, where we breath , has bundle load of germs, pathogens, dust particles, smoke, obnoxious gases, flying ash, spores, etc. but we breath freely cos they are all colorless and mostly odorless. If someone could give them different colors, we may not breath and die. Some panicky persons are always active

on social media and now they have tried to create a fear and hype against masking.

Please allow me to ask a question ⁉️. Would you dare to give a space to the nasty social media users?

Solution: Always use fresh mask 😷. It's not expensive than your health. They are disposable and never we received them in a dowry to preserve forever 🙏.

DR SULTAN MAHMOOD

6. I believe that the use of medicines in the treatment of diseases should come in the end as a last resort. We can maintain our holiastic health through correct food, diet & nutrition. This is the natures way of nurturing & healing the creatures.

7۔ کورونا کے مریض کے لئے

گھر میں قرنطینہ کر کے صبح دوپہر شام وٹامن سی 500 ملی گرام، لیموں پانی تین دفعہ دن میں اور زنک کی دو گولیاں روزانہ۔ تیسرے چوتھے دن اینٹی باڈی ٹیسٹ اور مکمل آرام۔ اللہ اللہ خیر سلا۔

8۔ گو کہ پاکستان دودھ کی پیداوار میں دنیا کا پانچواں بڑا ملک ہے لیکن گرمیوں میں کولنگ ٹینکس کی کمی کے باعث سالانہ 10 ارب لٹر دودھ ضائع ہو جاتا ہے۔
)فرسٹ ڈائٹ کیئر ریسرچ سنٹر(

9۔ شیبی شیبی فرمائش گروپ
ڈپریشن کی وجوہات کیا ہیں ہے اور اِس سے بچا کیسے جا سکتا ہے۔
اہل علم رائے دیجیئے

ڈاکٹر سلطان محمود
ڈپریشن ماضی کی ندامت اور انگزائٹی مستقبل کا خوف ہوتا ہے۔ زیادہ حساس لوگ ان دونوں ذہنی کیفیات یا نفسیاتی بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں کیونکہ ہر ایک کے ماضی میں دیکھے گئے خواب پورے ہونے سے کہیں نہ کہیں رہ گئے ہوتے ہیں اور اسی طرح ہر ایک میں کوئی نہ کوئی ایسی کمزوری یا خرابی ہوتی ہے جو اسے مستقبل سے خوفزدہ رکھتی ہے۔

ان دونوں کیفیات کا تعلق دماغ میں بننے والے ایک کیمیکل سیروٹونین کی کمی بیشی سے ہے۔ جو صرف اس صورت میں ضرورت کے مطابق بنتا ہے کہ اگر 5 HTP کا مالیکیول درست مقدار میں خون کے زریعے دماغ تک پہنچ پائے۔

علاج میں تین کام اکٹھے کرنے پڑتے ہیں یعنی ذہنی یا روحانی مشق، غذائی علاج اور ورزش یا سخت سیر۔ ان دونوں کیفیات میں انگریزی دوا ہر گز استعمال نہیں کرنی چاہیئے۔

ذہنی مشق میں لاپرواہی بڑھانا شامل ہے یعنی ذہنی دباؤ (ڈپریشن) اور ذہنی تناؤ (ٹینشن) بننے والے کسی واقعے یا کمزوری کو اللہ پر پھینک کر ذہن سے نکال دیا جائے۔ اس کے لئے یا تو انسان اللہ پر شدید بھروسہ کرنے والا ہو یا پھر امریکی تکنیک این ایل پی (Neuro Linguistic Technique) کی مشقیں کرے۔

غذائی علاج میں سرخ گوشت (یعنی بھیڑ، بکرا، گائے، بھینس وغیرہ کی کلیجی و گردے) کھانے کی مقدار ذرا سی بڑھالی جائے، پانی زیادہ پیا جائے اور السی (flaxseed) کھائی جائے۔ نمک اور چکنائی کا استعمال کم کریں نیز زیادہ میٹھا کھا کر معدے میں تیزابیت نہ بننے دیں۔ ہو سکے تو دہی کی لسی کا روزانہ استعمال کیا جائے۔

ورزش میں رات کھانے سے آدھا گھنٹہ بعد کم از دو کلو میٹر 25 منٹوں میں تیز تیز چلنا شامل ہے جو ایک ہفتے میں کم از کم 150 منٹ ہو۔ نماز میں لمبے سجدے بھی کارآمد ہوتے ہیں۔

سیریز دوم: غذا اور صحت

10۔ محمد اکمل از سائنس کی دنیا
نبض دِل کی دھڑکن کا پتہ دیتی ہے مگر کُچھ لوگ اس سے بیماریوں کا پتہ چلا لیتے ہیں۔ میڈیکل سائنس میں ایسا کوئی آلہ نہیں جو نبض سے بیماریوں کے متعلق بتائے۔ نبض اور پیچیدہ بیماریوں کا آپس میں کوئی تعلق ہے یا نہیں؟

ڈاکٹر سلطان محمود
جب طب میں جدید آلات موجود ہیں تو پھر نبض والی تک بندی کی کیا ضرورت ہے؟ نبض پہچاننے والا ایک بھی شخص اس دور میں موجود نہیں۔ بلکہ مجھے لائلپور / فیصل آباد کے پچاس برس پرانے معروف ڈاکٹر افسر علی خان آج بھی یاد ہیں جو ان پڑھ عوام کی تشفی کے لئے اور اپنا کلینک چمکانے کے لئے محض دکھاوے کے طور پر ایم بی بی ایس ہونے کے باوجود مریضوں کی نبض دیکھا کرتے تھے۔ حالانکہ ہمارے بزرگوں کے بقول وہ نجی محافل میں اپنی اس حکمت عملی پر ہنسا بھی کرتے تھے۔ یہی حال اس وقت ڈاکٹر قریشی، ڈاکٹر غلام رسول اور ڈاکٹر کیپٹن آفتاب شیخ کا بھی تھا۔

میرا حکماء برادری میں خاصہ آنا جانا ہے لیکن بصد احترام بھی عرض کروں تو بیچارے شدید دوگے عملی کا شکار ہیں اور ہمیشہ ماضی میں زندہ رہتے ہیں یعنی تعریفیں اور مثالیں ہزار دو ہزار سال پرانی طب یونانی کی دیتے ہیں مگر ہاتھ میں تھرمامیٹر اور گلے میں سٹیتھی سکوپ ہوتا ہے اور دواؤں میں پسی ہوئی اسپرین یا سٹیرائیڈز سے بھرپور دیسی ادویات۔ یعنی باقی سبھی معاملات میں انحصار سو فیصد طب جدید پر۔ صاحب استطاعت عوام تو اب چونکہ حکماء کی جانب رخ ہی نہیں کرتی اس لئے پاک

وہند میں حکمت یونانی کا مستقبل بہت تاریک ہے۔ اوپر سے ہومیوپیتھی، آکوپنکچر وغیرہ اور غذائی ماہرین نے ان کا جینا دوبھر کیا ہوا ہے۔

دوسری جانب WHO کا ایجنڈہ بھی نہایت قابل اعتراض ہے جو پوری طرح فارمافیا کے چنگل میں پھنس چکا ہے اور وہ قصداً طب مشرق کو ختم کرنا چاہتے ہیں۔ یہ تو برصغیر کی غربت نے WHO کا رستہ روک رکھا ہے اور ہمدرد قرشی جیسے ادارے چلتے ہوئے دکھائی دیتے ہیں ورنہ طب یونانی کب کا خواب بن چکی ہوتی۔

DIET AND HEALTH Q

Arslan8

1۔ پھیپھڑے نمی یا آکسیجن کی کمی کی صورت میں جب جھٹکے سے اپنی کمی پوری کرتے ہیں تو اسے ہچکی کہتے ہیں۔

2۔ محمد احمد ملک۔ سائنس کی دنیا

برائلر مرغی زیادہ طاقتور ہوتی ہیں یا دیسی؟ سائنس کے لحاظ سے۔

برائلر دیسی مرغی سے تین گنا زیادہ بہتر ہوتا ہے۔ تین برس قبل کی میری تحقیق روزنامہ "نئی بات "میں شائع ہو چکی ہے

کنگز ناصر

ڈاکٹر سلطان محمود

یہ دیسی ولائتی کی بحث بہت پرانی ہے۔ دیسی مرغ، گھی، گندم و دیگر اجناس، پھل، بیج اور تیل اور ان سب کی ولائتی پراڈکٹس در حقیقت بنیادی طور پر ٹیکنالوجی اور عدم ٹیکنالوجی کا کھیل ہے نیز منہ کے ذائقے کی باتیں ہیں۔ کوشش کرتا ہوں کہ اپنے آرٹیکل کا لنک بھیج دوں۔ میں نے 36 برس قبل دیسی ولائتی مرغ 🐓 کے موضوع پر ایم ایس سی کی تھی۔ لیکن عوام اتنی سادہ ہے کہ دیس

ولائتی کے چکر سے آج بھی آزاد نہیں ہو پا رہی۔ صرف ایک نقطے پر غور کر لیں تو بات سمجھ آ جائے گی۔ ہمارے ملک کی تمام مہیا شدہ غذائی پیداوار صرف 8 کروڑ لوگوں کی غذائی ضرورت پوری کر سکتی ہے مگر ہم 23 کروڑ ہیں۔ آگے خود غور کریں۔

3۔ عابد ملک سائنس کی دنیا

ڈاکٹر سلطان محمود

عموماً میٹابولک بیماریوں کو ہم لائف سٹائل کو تبدیل کر کے دور کرتے ہیں مگر بعض اوقات فوڈ سپلیمنٹس بھی دینے پڑتے ہیں۔

4۔ حبیب اللہ شاہ سائنس کی دنیا

سگریٹ پینے کے کونسے نقصانات ھے ؟کچھ لوگوں کا دعوی ھے کہ سگریٹ پینے کے کچھ فوائد بھی ھے کیا یہ درست ھے ؟

ڈاکٹر سلطان محمود
فائدے والی بات تو ایسے ہی ہے جیسے کوئی کہے کہ نالے کے گند میں کچھ ایسا کچن ویسٹ بھی ہوتا ہے جو پروٹین سے بھرپور ہے۔

آخر لوگ تمبا کو نوشی کرتے کیوں ہیں؟

بی بی سی انگریزی کے ریڈیو پروگرام انکوائری میں سنگیتا بھاسکر نے اسی سوال کا جواب تلاش کرنے کی کوشش کی اور اس سلسلے میں انہوں نے کئی ماہرین سے بات بھی کی.

پروفیسر رابرٹ ویسٹ لندن کی مشہور یونیورسٹی، یونیورسٹی کالج میں صحت کی نفسیات یا ہیلتھ سائیکالوجی پڑھاتے ہیں۔ تمباکو نوشی کے موضوع پر اپنی کتاب میں ان کا کہنا ہے کہ اگرچہ وہ آج لوگوں کو بتاتے ہیں کہ سگریٹ پینا نقصان دہ ہے لیکن کالج میں وہ خود بھی اس نشے کے شکار ہو گئے تھے۔ انھوں نے تقریباً تین سال تک سگریٹ پی. لیکن ان کی گرل فرینڈ کو ان کی اس عادت پر شدید اعتراض تھا۔ اگرچہ انھوں نے اپنی گرل فرینڈ کو سختی کرنے سے روک دیا لیکن انھوں نے سگریٹ چھوڑ دی۔

پروفیسر رابرٹ ویسٹ کہتے ہیں کہ سگریٹ چھوڑنے کا شرطیہ فارمولہ 'گرل فرینڈ فارمولہ' ہے۔ اگر آپ کی گرل فرینڈ کو سگریٹ پینے سے نفرت ہے، تو آپ کو بڑی آسانی سے اس لت سے چھٹکارا مل سکتا ہے۔ پروفیسر ویسٹ نے اپنی اُس دوست کے ساتھ زندگی کے تیس سال گزارے.
پروفیسر ویسٹ کہتے ہیں کہ سگریٹ کی لت پڑنے کی وجہ سائنسی ہے. اصل میں تمباکو میں ایک کیمیکل ہوتا ہے جس کا نام ہے نکوٹین۔ جب آپ سگریٹ کا دھواں اپنے اندر کھینچتے ہیں، تو آپ کے پھیپھڑوں کی تہیں اس دھوئیں سے نکوٹین لینا شروع کر دیتی ہیں۔ چند سیکنڈ کے اندر اندر یہ نکوٹین آپ کے دماغ کے اعصاب تک پہنچ جاتی ہے. نکوٹین کے اثر سے ہمارا دماغ ڈوپامائن dopamine نام کا ہارمون خارج کرتا ہے جس سے ہمیں بہت اچھا احساس ہوتا ہے۔

جب بھی دماغ ڈوپامائن چھوڑتا ہے، تو ہمیں بہت مزا آتا ہے۔ یوں لگتا ہے کہ ہمیں کسی کام کا اجر ملا ہے۔ یعنی دماغ کو یہ اشارہ جاتا ہے کہ اگر آپ سگریٹ پئیں گے تو آپ دماغ محسوس کرے گا کہ آپ نے بہت اچھا کام کیا ہے۔ دماغ یہ جان بوجھ کر نہیں کرتا بلکہ وہ ایسا وہ نکوٹین کے اثر کی وجہ سے کرتا ہے۔

لیکن جلد ہی دماغ کو نکوٹین کی ایسی لت لگ جاتی ہے کہ آپ بار بار سگریٹ یا بیڑی یا سگار پیتے ہیں۔ یہ لت ٹھیک ویسی ہی ہوتی ہے، جیسے کسی منشیات کی لت، مثلاً ہیروئن. نکوٹین کا نشہ اس قدر طاری ہوتا ہے کہ وہ آپ کے رویے کو کنٹرول کرنے لگتا ہے۔

پروفیسر رابرٹ ویسٹ نے نکوٹین کا اثر جاننے کے لیے کچھ ایسے لوگوں پر ریسرچ کی جن کو گلے کا کینسر ہو گیا تھا۔ ان لوگوں کے گلے کی نالی، جو پھیپھڑوں سے جڑی ہوتی ہے، اسے کاٹنا پڑ گیا تھا۔ مگر ان لوگوں کو نکوٹین کی اس قدر لت پڑ گئی تھی، کہ وہ گلے سے ہی سگریٹ پیتے تھے۔ دھواں براہ راست ان کے پیٹ میں جاتا تھا. اس سے شدید جلن ہوتی تھی۔ کینسر کی واپسی کا بھی خطرہ تھا۔ مگر تمباکو کے یہ عادی افراد اس سے بھی نہیں ڈرتے تھے۔

یعنی نکوٹین کا نشہ ہیروئن جیسا ہوتا ہے۔ اب ہیروئن پر تو دنیا بھر میں پابندی ہے، مگر تمباکو کے استعمال کی ممانعت نہیں ہے اور یہ فیصلہ لوگوں پر چھوڑ دیا گیا ہے کہ وہ تمباکو استعمال کریں یا نہ کریں۔

تمباکو میں پایا جانے والی نکوٹین ہمارے دماغ کے اس حصے کو کنٹرول کر لیتا ہے جس کے ذریعہ ہم غور و فکر کرتے ہیں اور فیصلے کرتے ہیں۔ جب نکوٹین دماغ تک پہنچتی ہے تو یہ صرف ہمارے دماغ کی سوچنے سمجھنے کی طاقت نہیں چھینتی، بلکہ یہ ہمارے دماغ کو بار بار سگریٹ پینے پر اکساتی ہے۔

دماغ ہمیں خبر دار بھی کرتا ہے، لیکن ہم اس کی سنی ان سنی کر دیتے ہیں. یہی وجہ ہے کہ عام انسانوں سے لے کر امریکہ کے سابق صدر براک اوباما جیسے لوگ تک سگریٹ کی لت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ یعنی انسان کتنا بھی عقل مند کیوں نہ ہو، نکوٹین کا نشہ اس پر حاوی ہو جاتا ہے۔
پروفیسر ویسٹ کے مطابق ہمارے کچھ جین بھی ہمارے تمباکو کے نشے کے ذمہ دار ہیں۔ ہمارے جسم میں تقریباً 70 سے 80 فیصد جینز ایسے ہوتے ہیں، جو ہمیں سموکنگ کی لت کی طرف دھکیلتے ہیں. نکوٹین اس کام کو آگی بڑھاتی ہے اور وہ ہمارے سوچنے سمجھنے کی طاقت کو قابو کرنے لگتی ہے۔

5۔ برائے انابیہ ڈول
ٹائیفس بیکٹیریا عام انٹی بائیوٹک سے نہیں مرتا نیز ایک آرگن سے دوسرے میں پناہ لیتا رہتا ہے اس لئے دوا اکثر بے اثر رہتی ہے لہذا بار بار بخار کا سامنا کرنا پڑتا ہے اسی لئے ٹائیفائیڈ کو معیادی بخار بھی کہتے ہیں۔

6۔ FBF Ashmal Hashmi: [7/10, 11:01] حکم نہیں, مجھے تین دن سے گردن سے شولڈرز تک درد ہے پرسوں تو گردن کو پیچھے کیطرف جھٹکے سے محسوس ہو رہے تھے
FBF Ashmal Hashmi: [7/10, 11:03] ابھی بھی ناشتہ کرتے ہوئے طبیعت ڈاؤن ہو گئ سر کی بیک سائیڈ سے گردن اور شولڈرز تک جسم ٹوٹ گیا اور نیند محسوس ہو رہی ہے
Sultan Mahmood: [7/10, 11:41] اس کیفیت میں تو وہی ڈاکٹر بتا سکتا ہے جو فزیکل معائنہ کر رہا ہو۔ مجھے فوری کچھ سمجھ نہیں آ رہی۔

Sultan Mahmood: [7/10, 11:48] میرے محدود علم کے مطابق دماغ کو جانے والی خون کی شریان صحیح کام نہیں کر رہی۔ فوری افاقہ کے لئے میرے ذاتی خیال میں پونسٹان ڈی ایس کی ایک ایک گولی صبح دوپہر شام کے ساتھ سجدے والی پوزیشن میں دس دس منٹ کی ورزش سود مند ثابت ہو سکتی ہے۔ اگر ایلوویرا (کوار گندل) مل جائے تو اس کا غدا ایک چمچ صبح دوپہر شام براہ راست یا پھینٹ کر پی لو۔ اور جتنی جلد ہو سکے وزن پانچ تا دس پونڈ کم کر لو۔

7۔ مہ جبین
یہاں تیس کے بعد ہی عورت لنگی لنگی چلنا شروع کر دیتی۔۔ کہ گھٹنے درد کے
مارے ہوئے۔۔۔
کمر اور مہروں کا درد ہر دوسری عورت کو۔۔۔ وجہ ؟؟

ڈاکٹر سلطان محمود
عمومی وجہ تو مسلسل ماہواریوں یا حاملہ رہنے سے کیلشئم، آئرن اور دیگر نمکیات کے علاوہ حیاتین کی شدید کمی ہوتی ہے نیز عورت کا باقاعدہ ورزش کا نہ کرنا بھی ایک عنصر ہے۔

8۔ رابعہ آصف
انسان کے لئے گوشت کھانا کیوں ضروری ہے؟ اگر غذائیت کی وجہ سے گوشت کھانا ضروری ہو مگر گوشت کھانے کو دل نہ کرے تو اس کا متبادل کیا ہو سکتا ہے؟

ڈاکٹر سلطان محمود

گوشت میں پروٹینز، نمکیات اور چکنائی کی شکل میں بھرپور غذائیت ہوتی ہے جس کا مناسب استعمال صحت کے لئے بہتر ہے لیکن اسے لازماً کھانا بھی کوئی ایسا ضروری نہیں۔ اگر دل نہ چاہے تو نزدیک ترین متبادل دالیں ہیں۔ ویسے آپ خوش قسمت ہیں کہ آپکا دل نہیں چاہتا انشاءاللہ آپ گوشت کی پروٹین اور چکنائیوں سے لگنے والی بیماریوں سے محفوظ رہیں گے مثلاً جوڑوں کے درد اور دل کے امراض سے۔

ڈاکٹر سلطان محمود
پی ایچ ڈی نیوٹریشن
ماہر امور غذایات و غذائی تحفظ

9۔ تبسم علی
سوال یہ ہے کہ

گوشت خور جانور شیر, چیتا وغیرہ صرف گوشت کھا کر تمام غذائی اجزاء سب کیسے حاصل کر لیتے ہیں جبکہ ہم انسانوں کو متوازن غذا کھانی پڑتی ہے۔

ڈاکٹر سلطان محمود

گوشت خور اور سبزی خور جانوروں کے معدے آپس میں بھی اور انسان سے بھی مختلف ہوتے ہیں نیز ان کا استحالہ یعنی میٹابولزم بھی بے حد مختلف ہے۔ چونکہ گھاس پھونس کی نسبت گوشت کو ہضم کرنا خاصہ آسان ہے اس لئے سبزی خور جانوروں کی اکثریت کے معدے کے چار حصے ہوتے ہیں یعنی rumen, reticulum, abomasum اور .omasum جہاں ہاضمے کے مختلف امور ادا ہوتے ہیں۔ انسان میں دونوں صلاحیتیں ہیں جو معدے، چھوٹی آنت اور بڑی آنت پر مشتمل ہوتی ہیں۔ اسی لئے گوشت خور جانوروں (carnivore) کے کاٹنے والے دانت نوکیلے اور چبانے والی داڑھیں ہتھوڑا نما ہوتی ہیں۔ سبزی خور جانور (herbivore) کے نوکیلے دانت نہیں ہوتے اور داڑھیں براہ راست ہتھوڑا نما ہوتی ہیں جبکہ حضرت انسان omnivore ہے لہذا کاٹنے والے نوکیلے اور چبانے والے ہتھوڑے نما دانت بھی رکھتا ہے۔

ڈاکٹر سلطان محمود

10۔ رخسانہ پروین

کیا یہ سچ ہے کہ بروفن سیرپ جگر اور گردوں کے لئے نقصان دہ ہے؟

ڈاکٹر سلطان محمود

ہر انگریزی (مصنوعی) و نباتاتی (قدرتی) دوا کے ضمنی اثرات جگر پر سب سے زیادہ پڑتے ہیں کیونکہ جگر نے ہی ان دواؤں کی آخری توڑ پھوڑ کرنی ہوتی ہے۔ پوٹینسی سے کم دوا اثر نہیں کرتی اور زیادہ والی ضمنی اثرات چھوڑتی ہے۔ اسی لئے کہتے ہیں کہ صرف مستند معالج سے دوا لکھوا کر اسی کی ہدائت کے مطابق استعمال ہی کرنی چاہیئے۔ ہمارے ہاں کئی مسائل ہیں مثلاً معالج قابل قبول سند

یافتہ ہے کہ نہیں، اس کا نسخہ کمیشن کے لالچ میں فارما کمپنی کی ہدائت کے مطابق ہے یا اپنے علم کے مطابق، دوا اصلی ہے کہ نہیں، دوا میں سالٹ کم تو نہیں ڈالا گیا، مریض نے ہدائت کے مطابق لی کہ نہیں، مریض نے کسی دوسرے مریض کی دوا کی نقل کر کے معالج سے پوچھے بنا تو نہیں لے لی، دوا لینے کے دوران مریض کی غذا کیسی تھی، معدہ خالی تھا کہ نہیں؟ وغیرہ۔

DIET AND HEALTH R

1۔ ہماری پرانی پوسٹ مارچ 2021ء
ہم نے علی الصبح بلیک کافی بارے ایک کلپ
پر بحیثیت غذائی ماہر اپنا تبصرہ پیش کیا
تھا۔ ہماری خوش قسمتی ہے کہ آسٹریلیا میں
مقیم ایک ماہر ڈاکٹر افضل چوہدری صاحب نے
اس کا محاسبہ کیا اور اپنی معروضات پیش
کیں۔ ہم دونوں کے درمیان علمی بحث کافی
صحت مند رہی۔ ہم اس کا خلاصہ عوامی خدمت
کے جذبے سے پیش کر رہے ہیں تا کہ بہتوں کا بھلا ہو (ڈاکٹر سلطان محمود)

ایک رپورٹ میں بلیک ریگولر کافی کے فائدے
بتائے جا رہے ہیں ہم نے عرض کی کہ یورپ اور امریکہ میں بڑا پرانا رواج ہے کہ جب اپنی کسی چیز کو بیچنا ہوتا ہے تو لاکھوں ڈالر یونیورسٹیوں اور ریسرچ کلینکس کو دے کر بڑے بڑے سائنسدانوں اور ڈاکٹروں سے پیپر اور کتابیں لکھوائیں جاتی ہیں۔ اسے اشتہاری دنیا میں ذہن سازی کہتے ہیں جو پھر لمبے عرصے تک فروخت کے ریکارڈ بناتی ہے۔ اس مہم میں تکنیک یہ اختیار کی جاتی ہے کہ ساری کی ساری رپورٹ یا تقریر اس آئٹم کے مثبت پہلوؤں کے گرد گھومتی ہے اور جان بوجھ کر اس دوا یا

غذا کے ضمنی اثرات یا سائیڈ ایفکٹس پر بات نہیں کی جاتی۔ اس تحقیقی بنیادوں پر "سچے" پروپیگنڈے کو نمایاں اشتہاری فورم یا ماس میڈیا پر پھیلایا جاتا ہے اس میں جو حقیقت ظاہر نہیں کی جاتی وہ یہ ہوتی ہے کہ تجربات جس ماحول، جانور، انسان وغیرہ پر کئے جاتے ہیں وہ صارفین کی نظر سے اوجھل رہتے ہیں اور بسا اوقات اس کے بالکل الٹ موسم، حالات نیز مختلف فزیالوجی والے لوگوں پر اس کے جو برے اثرات مرتب ہوتے ہیں انہیں پھر اسی میڈیا پر مشتہر معالجاتی ادویات سے ٹھیک کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ بالفاظ دیگر سائنسی تحقیق کرنے والے اداروں کو فنڈنگ کرنے والی بین الاقوامی کمپنیاں دہرے فایدے میں رہتی ہیں۔

ہمارا کافی پینے کا چالیس سالہ تجربہ
بتاتا ہے کہ گرم خشک علاقوں کے لوگ ہر گز
بلیک کافی استعمال نہ کریں اور اگر شوق
فرمانا ضروری سمجھیں تو دودھ ملی نصف کپ
یعنی چار اونس روزانہ سے زاید کافی نہ
پئیں یا سردیوں میں پورا کپ۔ ورنہ ہمارے
دماغ کا سونے کا مرکز (سلیپ سنٹر) گہری
نیند میں خلل ڈالے گا اور دوران نیند
ہماری مناسب انداز میں دماغی تراش خراش
مکمل نہ ہو پائے گی۔ نیز دوسرا نقصان یہ
ہو گا کہ کافی ہمارے جگر کو ضرورت سے زاید کولیسٹرول بنانے پر بھی مجبور کرے گی۔

افضل چوہدری صاحب نے عوامی بھلائی کی
خاطر اس پر ہماری تحقیق کا حوالہ مانگا
اور پوچھا کہ جو چائے ہم گرم علاقوں کے
لوگ پیتے ہیں، اس بارے میں بھی ہماری رائے طلب کی۔

ہم نے دست بستہ عرض کیا کہ چائے کے ایک 8
اونس والے کپ میں کیفین 35 ملی گرام مگر
کافی میں 40 تا 60 ہے۔ دوم، چائے کی پتی کے فلیوونائیڈز اینٹی آکسیڈنٹ ہیں جو انسٹنٹ کافی میں ناپید ہوتے ہیں۔ گو کہ چائے کافی دونوں معدے میں تیزابیت بڑھا کر بڑھاپا اور موٹاپا تیز کرتے ہیں مگر چائے کے جگر پر اثرات معتدل مگر کافی کے نشہ آور طرز کے ہوتے ہیں۔ سائنسی حوالے کے طور پر ہم نے انہیں مطلع کیا کہ پچھلے برس فوڈ اینڈ نیوٹریشن سیریز کی ہماری آٹھویں کتاب "غذائی علاج" کے عنوان سے مارکیٹ میں آگئی تھی جس میں چائے کافی کے بارے میں بھی مضمون موجود تھا۔ ہم نے اسی کا حوالہ دیا اور مزید عرض کی کہ جہاں تک عالمی قابل اعتماد سائنسی تحقیقات کا تعلق ہے وہ سب کے لئے یکساں طور پر قابل حصول ہیں نیٹ کے ذریعے۔

صلائے عام ہے یاران نکتہ دان کے لئے۔

2۔ سور چربی کی تاریخ

ڈاکٹر ایم امجد خان

ہر مسلمان کے لئے یہ پڑھنا بہت ضروری ہے

یورپ سمیت تقریباً تمام امریکی ممالک میں
گوشت کے لئے بنیادی انتخاب سور ہے۔ اس
جانور کو پالنے کے لئے ان ممالک میں بہت
سے فارم ہیں۔* صرف فرانس میں، پگ فارمز
کا حصہ 42،000 سے زیادہ ہے۔*

کسی بھی جانور کے مقابلے میں سور میں
زیادہ مقدار میں FAT ہوتی ہے۔ لیکن یورپی
اور امریکی اس مہلک چربی سے بچنے کی کوشش
کرتے ہیں۔

اس چربی کو ٹھکانے لگانا ان مملک کے محکمہ خوراک کی زمداری ہوتی ہے۔ اس چربی کو ختم کرنا محکمہ خوراک کا بہت بڑا سر درد تھا۔ اسے ختم کرنے کے لیئے باضابطہ طور پر اسے جلایا گیا، لگ بھگ 60

سال بعد انہوں نے پھر اس کے استعمال کے بارے میں سونچا کہ پیسے بھی کمائے جاسکیں۔ صابن بنانے میں اس کا تجربہ کیا گیا اور یہ تجربہ کامیاب رہا۔

شروع میں سور کی چربی سے بنی مصنوعات پر pig fat کے طور پر مصنوعات پر درج کیا جاتا تھا۔ چونکہ ان کی مصنوعات کا بہت بڑا خریدار مسلمان ممالک ہیں اور ان ممالک کی طرف سے ان مصنوعات پر پابندی عائد کر دی گئی، جس کے نتیجے میں ان کو تجارتی خسارہ ہوا۔

وقت کے ساتھ اگر آپ 1857 میں چلے جائیں تو معلوم ہو گا کہ اس وقت رائفل کی یورپ میں بنی گولیوں کو برصغیر میں سمندر کے راستے پہنچایا گیا۔ وہاں پہنچنے میں مہینوں لگے اور سمندر کی نمی کی وجہ سے اس میں موجود بندوق کا گن پاؤڈر خراب ہو گیا اور گولیاں ضایع ہو گئیں۔ اس کے بعد گولیوں کو محفوظ کرنے کے لئے سور کی چربی کی پرت گولیاں پر لگانے لگے۔ گولیوں کو استعمال کرنے سے پہلے دانتوں سے اس چربی کی پرت کو نوچنا پڑتا تھا۔ جب یہ بات پھیل گئی کہ ان گولیوں میں سور کی چربی کا استعمال ہوا ہے تو فوجیوں نے جن میں زیادہ تر مسلمان اور کچھ سبزی خور ہندو تھے نے لڑنے سے انکار کر دیا، جو آخر کار خانہ جنگی کا باعث بنی۔ یورپی باشندوں نے ان حقائق کو پہچان لیا ،اور PIG FAT لکھنے کے بجائے، انہوں نے FIM لکھنا شروع کر دیا۔

1970 کے بعد سے یورپ میں رہنے والے تمام لوگ اس حقیقت کو جانتے ہیں۔ جب ان کمپنیوں سے مسلمان ممالک کے حکام نے پوچھا کہ یہ جانوروں کی چربی کون سی ہے تو، ان کو بتایا گیا کہ یہ

گائے اور بھیڑ کی چربی ہے۔ یہاں ایک سوال پھر اٹھایا گیا، اگر یہ گائے یا بھیڑ کی چربی ہے تو پھر بھی یہ مسلمانوں کے لئے حرام ہے، کیونکہ یہ جانور اسلامی قانون کے مطابق حلال نہیں کیے گئے تھے۔

اس طرح، ان پر دوبارہ پابندی عائد کر دی
گئی۔ اب ان کثیر القومی کمپنیوں کو ایک
بار پھر کا سامنا کرنا پڑا کیونکہ ان کی
آمدنی کا بڑا حصہ مسلم ممالک کو اپنا
سامان بیچنے سے حاصل ہوتا ہے۔

آخر میں انہوں نے کوڈنگ زبان شروع کرنے کا فیصلہ کیا، تاکہ صرف ان کے محکمہ فوڈ ایڈمنسٹریشن کو پتہ چل سکے کہ وہ کیا استعمال کر رہے ہیں، اور عام آدمی اندھیرے میں ہی رہے۔ اس طرح، انہوں نے ای کوڈز کا آغاز کیا۔ یہ E-INGREDIENTS کی شکل میں کثیر القومی کمپنیوں کی مصنوعات میں لکھی جاتی ہیں، ان مصنوعات میں دانتوں کی پیسٹ، ببل گم، چاکلیٹ، ہر قسم کی سوئٹس، بسکٹ، کارن فلاکس، ٹافیاں کینڈ فوڈز اور پھل۔ کچھ دوائیاں اور ملٹی وٹامنز چونکہ یہ سامان تمام مسلمان ممالک میں اندھا دھند استعمال کیا جا رہا ہے سور کے اجزاء کے استعمال سے ہمارے معاشرے کو بے شرمی، بے رحمی اور جنسی استحصال جیسے مسائل کا سامنا ہے۔

لہذا، تمام مسلمان یا غیر سور کا گوشت
کھانے والوں سے درخواست کریں کہ وہ

روزانہ استعمال ہونے والے ITEMS کے اجزاء کو چیک کریں اور ای کوڈز کی مندرجہ ذیل فہرست کے ساتھ ملائیں۔ اگر نیچے دیئے گئے اجزاء میں سے کوئی بھی پایا جاتا ہے تو، پھر اسے یقینی طور پر بچیں، کیونکہ اس میں سور کی چربی شامل ہے۔

E100 *، E110، E120، E140، E141، E153، E210، E213، E214، E216،
E234، E252، E270، E280، E325، E326، E327 E334، E335، E336،
E337، E422، E41، E431، E432، E433، E434، E435، E436، E440، E470
E471، E472، E473، E474، E475، E476، E477، E478، E481، E482،
E483، E491، E492، E493، E494، E549، E572 E542، E621، E631،
E635، E904 *

ڈاکٹر ایم امجد خان
میڈیکل ریسرچ انسٹی ٹیوٹ، ریاستہائے
متحدہ امریکہ

3۔ کٹھل یا جیک فروٹ بیشمار غذائی فوائد
سے بھرپور ہے۔ اس پھل کے بیج کو سالم

کھانے کی بجائے پیس کر مختلف ڈشز میں ڈالا جانا چاہیے تا کہ وٹامنز بی اور سی کے علاوہ نمکیات کا خزانہ حاصل کیا جا سکے۔ کیونکہ یہ براہ راست کھانے میں بڑا بد مزہ اور شدید مہنگا بھی ہے۔ کوریا اور چین میں خاصہ اگتا ہے۔

4۔ لبنیٰ احسان خان۔ گروپ سائنس کی دنیا
مشہور ایکٹر راشد محمود کا بیٹا اظہر
محمود، 2013ء میں محض 26 سال کی عمر میں ہارٹ اٹیک سے فوت ہو گیا۔ میرا سوال یہ ہے کہ بظاہر فٹ نوجوان اور عمر بھی 26 سال، تو سائنسی طور پر ہارٹ اٹیک کی کیا وجوہات ہوں گی؟

ڈاکٹر سلطان محمود
ممکن ہے سات برس سے زاید وہ مسلسل سوڈا
پیتا رہا ہو، فاسٹ فوڈز کھاتا رہا ہو،
سموکنگ کرتا رہا ہو یا پھر سرخ گوشت کھانے کا شوقین رہا ہو۔ ان سب سے دل کے عضلات بے حد کمزور ہو جاتے ہیں۔ ڈاکٹر سلطان محمود ماہر غذا

5۔ ان صاحب کو تقریر کرنے کا کافی شوق ہے
لیکن جس معاملے پر انہوں نے بات کی ہے وہ
اس وقت درست ہے۔ اور انہوں نے سوالات بھی
درست اٹھائے ہیں۔ البتہ دو سوال ابھی تک

یا تو اٹھائے نہیں گئے یا جان بوجھ کر
آگاہی نہیں دی جارہی اور جن کے جوابات نے کوویڈ کا معاملہ ابھی تک الجھن میں رکھا ہوا ہے مثلاً (1) کیا کوویڈ نے قدرتی طور پر اچانک حملہ کر دیا ہے یا اسے سائنسی طور پر لیبارٹری میں باقاعدہ شکل تبدیل کر کے جنگی ہتھیار کی شکل دی گئی ہے؟ اور (2) امریکہ کی تو سمجھ آگئی کہ وہ دنیا میں سرمایہ دارانہ نظام مضبوط کرنا چاہتا ہے تو کیا چین بھی اس کا ساتھی ہے یا پھر دونوں کا سیاسی و معاشی ایجنڈہ ایک ہے؟ ڈاکٹر سلطان محمود

6۔ نعمان ارشد رائیٹرز کیفے
میں بہت زیادہ ڈپریشن کا شکار ہوں ساری
رات نیند نہیں آتی کوئی میڈیسن ہے اس کی؟

ڈاکٹر سلطان محمود
ماضی کی کسی گہری غلطی پر اللہ سے معافی
مانگ کر آئندہ نہ دہرانے کا وعدہ کریں نیز روزانہ رات نیم گرم دودھ کا گلاس پی کر سویا کریں۔

7۔ غلام ربانی فیصل آباد

السلام علیکم۔ پیارے بھائی منفی سوچوں
اور چڑچڑا پن سے نجات کا غذائی علاج کیا

ہو سکتا ہے؟

ڈاکٹر سلطان محمود
شکریہ آپ نے مشورے کے قابل سمجھا۔

روزانہ رات نیم گرم دودھ، گرم مصالحوں سے
پرہیز نیز ہفتے میں کم از کم چار دن چھوٹا گوشت ایک وقت میں ایک پاؤ جو باربی کیو نہ ہو۔ دن میں گھونٹ گھونٹ کر کے چار گلاس صاف پانی اور ناشتے میں دہی لازم کر لیں۔ چائے کافی قہوہ دو کپ سے زاید نہ ہو۔

یہ غذائی علاج جن دیگر عوامل سے زیادہ
موثر ہوتا ہے وہ ہیں (1) رات سونے سے قبل
تیز واک پندرہ منٹ تک اور پھر سونے سے قبل غسل (2) ہر سانس لمبا اور گہرا (3) ہم بستری ہفتے میں ایک بار لازم (4) نیند سیدھی سات گھنٹے روزانہ (5) آدھے گھنٹے بعد پوزیشن لازمی بدلیں یعنی بیٹھے ہیں تو اٹھ کر ایک منٹ کے لئے چل لیں (6) دن میں دو قہقہے لازمی لگائیں بھلے سے بند کمرے میں اکیلے ہی لگانے پڑیں، اور (7) درود شریف کا ورد۔

ان تمام پابندیوں کو دیکھ کر آپ یقیناً
سوچ رہے ہونگے کہ پھر چڑچڑا پن ہی ٹھیک ہے

😁

8۔"بدلتے موسم میں غذائی ہدایات" کے موضوع پر کل میری گفتگو بحثیت ماہر غذا A-Plus ٹی وی چینل پر براہ راست آن ائیر ہو گئی جو اس لنک پر ملاحظہ کی جا سکتی ہے:

https://fb.watch/8W9DtFHZ-H/

مگر میری دس منٹ کی بات کو سننے کے لئے دو گھنٹے کا پروگرام کون اور کیوں دیکھے گا؟لہذا کوشش کرتا ہوں کہ edit کر دوں۔دوسری بات جگن کاظم موضوع سے ہٹ گئیں اور ساری بحث دیسی ولائتی مرغ کے گرد گھومتی رہی۔سارا ماحول اور دیگر ماہرین دیسی کے شیدائی ثابت ہوئے لہذا اس نقار خانے میں طوطی کی کون سنتا؟ویسے ہی جیسے ملک بھر میں کوئی سائینسی تحقیقات ماننے کو تیار نہیں۔اور اعلیٰ تعلیم یافتہ بھی ادھر ادھر کی سن کر یقین کر لیتے ہیں 🙏

بہر حال میرا سینکڑوں ٹی وی پروگرامز میں
شرکت کرنے کے بعد خیال ہے کہ جگن کاظم ایک ذہین اینکر ہے۔خوبصورتی اور ذہانت ساتھ ساتھ 😹۔

لیکن زیادہ قابل تعریف ڈاکٹر Syed Muhammad Faisal بھائی ہیں،دھیمے،پر کشش اور شاندار۔ ❤️ God bless all of them

9۔ برائے عوامی آگاہی۔

نیچے دیا گیا چارٹ کم از کم پچاس برس
پرانا ہے جو تازہ معلومات پر مشتمل نیا
کہہ کر 1976ء میں پڑھایا جاتا تھا۔ اب ان غذاؤں کی فہرست خاصی لمبی ہو چکی ہے جن میں
مندرجہ ذیل وٹامنز دریافت ہوئے ہیں۔ سر دست آخری کالم میں ان غذاؤں کا اضافہ کر
لیں:

اے: زیتون کا تیل
بی ون: مٹر، لوبیا، خشک میوے
بی ٹو: ایوکیڈو، کھمبی
بی تھری: پھلیاں، مونگ پھلی
بی سکس: ٹماٹر
بی سیون: انڈے کی زردی، خشک میوے
بی نائن: خشک میوے
بی بارہ: چھوٹا گوشت، سویابین، چکنائی
نکلا دودھ، پنیر
سی: امرود، صدف، مرجان

ڈی: دیسی گھی، بیجوں کے تیل، گہرے سمندر
کی مچھلیاں، چربی والی مچھلی
ای: سمندری غذائیں، زیتون کا تیل
کے: جاپانی پھل

وٹامن بی 17 چند برس قبل دریافت ہوا ہے۔ یہ مختلف پھلوں کی گٹھلیوں میں پایا جاتا ہے۔ مثلاً جامن، آم، آڑو وغیرہ میں۔ کینسر، بلند فشار خون، جسمانی دردوں سے بچاتا ہے۔ نیز جسم کی قوت مدافعت بڑھاتا ہے۔

منجانب ادارہ فرسٹ ڈائٹ کیئر ریسرچ سنٹر۔
لاہور

10۔ یقیناً ڈاکٹر شہریار شیخ کی خدمات کو
نظر انداز کرنا بے حد مشکل کام ہے۔ میری
ڈاکٹروں کی ایسوسی ایشنز کے حوالے سے ان
کے ساتھ کافی میل جول رہی۔ مندرجہ بالا
کالم میں مصنف نے دعویٰ کیا ہے کہ ڈاکٹر
صاحب کے بارے کوئی منفی رائے نہیں دے سکتا تو پھر میری بھی رگ ظرافت پھڑکی ہے اور ان کی ایک منفی عادت کی روداد سناتا ہوں۔

سیریز دوم: غذا اور صحت

پی سی لاہور میں ڈاکٹروں کی انجمن PSFP نے ہم بہت سارے ڈاکٹروں کو مدعو کر رکھا تھا غالباً 1997ء کی بات ہے۔ ڈاکٹر موصوف نے سٹیج سے دیسی گھی کھانے کا مشورہ دے ڈالا لہذا میرے ہتھے چڑھ گئے۔

کافی بحث کے بعد وہ یہ حقیقت مان گئے کہ
انہیں دیسی گھی کھا کر سخت محنت کا بھی
کہنا چاہیئے تھا۔ کیونکہ ایسی قد آور
شخصیت کے ادھورے پیغام کو ان پڑھ عوام کسی اور جانب بھی لے جا سکتی تھی۔

سچ ہے کہ میرے چھوٹے منہ کی بات انہوں نے
مان کر بڑی کر دی اور میری نظر میں انہوں
نے اپنا قد اور بلند کر لیا۔

نیاز مند
ڈاکٹر سلطان محمود

DIET AND HEALTH S

1. Jaggery (گڑ) is more expensive than sugar and even less sweet. But I support this trend because sugar is a chemical and jaggery is food. Sugar promotes diabetes, cancer, acidity, loss of memory, anxiety, body fat, fatty liver, obesity and a number of other ailments emerged from the disorders mentioned above.

گڑ چینی سے بھی زیادہ مہنگا ہے اور کم میٹھا بھی ہے۔ لیکن اس کے بوجود اگر ہم چاہیں تو چینی کم کر دیں۔ کسی سیاسی تناظر میں جائے بغیر خالصتاً علمی نکتہ نظر سے کہوں گا کہ چینی کیمیکل ہے اور گڑ ایک غذا ہے۔ چینی دس بیماریاں جنم دیتی ہے مثلاً ذیابیطس، کینسر، تیزابیت، یاداشت میں کمی، ذہنی تناو، جسمانی چربی، جگر کا بڑھنا، موٹاپا اور ان سب سے پھوٹنے والے دیگر امراض۔

ڈاکٹر سلطان محمود

2۔ معذرت کے ساتھ عرض ہے کہ ایڈیٹر صاحب کی یہ وضاحت بھی ادھوری ہے گو کہ انہوں نے اپنی جانب سے اختصار یہ لکھنے میں محنت کی ہے۔ ماں کی غذا کا اس کی فزیالوجی اور بائیو کیمسٹری سے گہرا تعلق ہے جو کہ ماں کی اپنی خوراک پر منحصر ہے۔ پھر یہ تبدیل شدہ میٹابولیٹس کیسے دودھ میں آتے ہیں اس کا تعلق فزیالوجی آف لیکٹیشن سے ہے۔ جب تک ان دونوں مضامین کو نہ سمجھا

جائے مندرجہ بالا اختصاریئے کو حرف آخر نہیں سمجھا جانا چاہئیے۔ نیز ان پر رائے کے لئے ہیومن اور اینیمل نیوٹریشن دونوں کی سمجھ بھی ضروری ہے۔ کیونکہ ممالیہ جانور بھی بچے کو دودھ پلاتے ہیں یا کم از دودھ پیدا کرتے ہیں چاہے وہ بعد میں انسان ہی پی جائے۔

ڈاکٹر سلطان محمود
پی ایچ ڈی نیوٹریشن پولینڈ

Mona Raza ۔3
ارے ناں ناں بھئی۔ کیا دنیا میں جو بھی کچھ ہو رہا ہے ہماری مرضی سے ہو رہا ہے بھلا؟ اور اگر نہیں تو دوسروں کے کرتوتوں پر بیمار پڑنا کونسی عقلمندی ہے؟ گڑیا ہماری مانو تو ایک کان سے سن کر دوسرے سے نکال دو۔ بھلا یہ کھلاڑی، اداکار، سیاستدان، ملاں اور محبوب بھی کسی کے ہوئے ہیں کیا؟ 😋

4۔ کونسے گلینڈ اور ھارمون سکریشن پر کس غذا اور لائف سٹائل کے منفی اثرات اور کس غذا اور لائف سٹائل کے مثبت اثرات پڑتے ھیں؟

ڈاکٹر سلطان محمود
صرف اس سوال کے جواب پر بیسیوں کتابیں چھپ چکی ہیں۔ مختصراً صرف ایک مثال دوں گا کہ جب سٹارچ کھاتے ہیں چاہے میٹھا ہو یا پھیکا تو اس میں سے گلوکوز نکالنے میں لبلبے کے الفاسیل)

(alpha cells)گلوکاگان (glucagon)ہارمون خارج کرتے ہیں لیکن جونہی خون میں شکر کی مقدار ایک خاص درجے (عموماً 75 ملی گرام فی ڈیسی لٹر) سے بڑھنے لگتی ہے تو اسی لبلبے کے بیٹا سیل (beta cells)انسولین خارج کر کے شکر کا درجہ 120 ملی گرام فی ڈیسی لٹر سے بڑھنے نہیں دیتے۔ اسی نظام میں خرابی کو ہم ذیابیطس کی بیماری سے منسوب کرتے ہیں۔

5۔ عنقا۔۔۔

آخر ایک چمچ چینی سے کیا ہوتا ہے؟ میں نے جھنجلاتے ہوئے کہا۔ میں چائے کے ساتھ بسکٹ وغیرہ نہیں لیتی ہوں۔ صرف ایک مگ چائے۔ میٹھی چائے کا مزہ ہی کچھ اور ہے۔ میں اس پر کمپرومائز نہیں کر سکتی۔

چلیں ایسا کریں کہ مصنوئی مٹھاس (artificial sweeteners)استعمال کر لیں۔ کینڈرل یا سکرال۔۔۔۔۔

میرے چہرے پر ناگواری جھلکی۔ مجھے اُس کا ذائقہ پسند نہیں۔

میں نے مزید اصرار کرنا مناسب نہ سمجھا۔ اور دل ہی دل میں سوچ رہی تھی کہ چینی نہیں چھوڑنی۔ وہ چائے ہی کیا جس میں گڑ یا چینی نا ہو۔ میں نشاستہ دار غذا کچھ کم کر لوگی۔

۔

۔

۔ ہم میں سے اکثر عوام کی یہ ہی سوچ ہے۔ ایک رس گُلا، گلاب جامن یا جلیبی۔ گاجر کا حلوہ بس تھوڑا سا۔ اور ایک ایک یا تھوڑا تھوڑا کرتے بہت سا کھایا جاتا ہے۔ سویٹ ٹوتھ (میٹھا پسند) ہونا میری طرح بہت سے لوگوں کی کمزوری ہے۔ سردیوں میں میٹھی اور گرم چیزوں کی اشتہا اور بڑھ جاتی

ہے۔ نزلہ زکام یا گلا خراب ہو تو بار بار میٹھی چائے سے ٹکور کرنا گرم دودھ جلیبی کھانا بھی میٹھا پسند کرنے والوں کو میٹھا کھانے کا بہانا مہیا کرتا ہے۔ میرے دادا جان تو میٹھے کے اتنے شیدائی تھے کے اگر گھر میں نمکین چاول پک جاتے تو ناراض ہو جاتے اور ہفتوں ناراضگی ختم نہ کرتے جب تک کہ گُڑ والے چاول نہ پکائے جاتے۔

اوپر والی سوچ تب تک ہی تھی جب تک شوگر کے نقصانات کا علم نہیں تھا۔ چلیے کچھ آپ کی معلومات میں اضافہ کرتے ہیں۔

اگر آپ دن میں چار کپ چائے مناسب میٹھے والی پیتے ہیں تو چار سے چھ چمچ چینی ڈالتے ہیں. ایک چمچ چینی تقریباً 5 گرام کے برابر ہوتی ہے۔ چھ چمچ چینی کے ہمیں 120 کلو کیلوریز کے قریب توانائی فراہم کرتے ہیں.

صرف اتنی سی کیلوریز؟ اس سے کیا فرق پڑتا ہے؟

جی ہاں میری بھی یہ ہی سوچ تھی۔ مگر فرق پڑتا ہے۔ سب سے پہلے یہ ایڈیڈ شوگر جسے ہمارا جسم فوراً ہی فارن شوگر کے طور پر ڈیٹکٹ کر کے ٹرائی گلیسرائیڈز کی شکل میں جگر میں محفوظ کر لیتا ہے۔ ایک دفعہ تو یہ خون میں شوگر لیول کے اچانک اضافے کا باعث بنتی ہے۔ پھر جسم اسے جلد از جلد سٹور کر دیتا ہے جس کی وجہ سے بلڈ شوگر لیول اچانک نیچے گر جاتا ہے۔ لہذا یہ چینی بغیر کوئی فائدہ پہنچائے نقصان دہ فیٹ میں ہمارے جگر تک پہنچا دی جاتی ہے۔

دوسری طرف یہ ہمارے بھوک لگنے کے نظام کو متاثر کرتی ہے۔

اور

تیسرا یہ کہ ایڈیڈ شوگر خالی خولی کیلوریز ہی ہیں۔ اور اُن کی غذائیت nutritional value صفر ہے۔ یعنی یہ ہمیں کوئی وٹامنز، منرلز یا پروٹین نہیں فراہم کرتی۔ اگر اتنی مقدار چینی کی جگہ تین

کھجوریں، کشمش، کیلا وغیرہ جس میں قدرتی طور پر مٹھاس موجود ہے کھالی جائیں تو ہمارے جسم کو توانائی کے ساتھ ساتھ اہم غذائیت بھی ملے گی۔
سافٹ ڈرنکس، ڈبے کے جوسز، مربے، جام جیلیز، ساسز، چٹنیاں کیچپ وغیرہ وغیرہ ایک لمبی لسٹ ہے جس میں ایڈیڈ شوگر ہے۔ آیئے خوب سوچ سمجھ کر کھانے کا انتخاب کریں تاکہ ہم زیابیطس، موٹاپا، بانجھ پن اور دل کی بیماریوں کو شکست دے سکیں۔

6۔ لیموں لونگ والا فارمولا بھی موثر نہیں۔ بہترین طریقہ یہ ہے کہ اچھی کمپنی کا مچھر سپرے کر کے تھوڑی دیر کمرہ بند رکھیں اور پھر دروازے کھول کر دس منٹ کے لئے پنکھا چلانے کے بعد پھر دروازے بند کر لیں۔

7۔ کنیز بتول

Sultan Mahmood: [1/13, 20:14] اچھا ہے لنچ۔ لہذا اب ڈنر ذرا بھاری ہو۔ تاکہ پیٹ بھرے رہنے کا احساس بھی ہو اور ناشتے تک اگلے دس بارہ گھنٹے کے لئے ضروری غذائی اجزاء بھی فراہم ہوتے رہیں۔

Lit Kaneez Batool Khokhar: [1/13, 20:15] لو جی میں نے ایک سیب کھایا ہے

Lit Kaneez Batool Khokhar: [1/13, 20:15] اور بس اب صبح

Sultan Mahmood: [1/13, 20:17] غلط

Sultan Mahmood: [1/13, 20:19]عورتوں کی باقاعدہ ماہواری بہت سارے ضروری اجزائے صحت کو خارج کر دیتی ہے۔لہذا ضائع ہونے والے ضروری اجزاء کو غذا کے ذریعے مسلسل لینا چاہئیے۔

Sultan Mahmood: [1/13, 20:20]مثلاً آئرن، فولاسین، زنک، کیلشیئم، میگنیشئم اور پوٹاشیئم وغیرہ۔

Sultan Mahmood: [1/13, 20:22]ان اہم اجزاء کی فراہمی سوتے وقت نیم گرم دودھ کے ایک گلاس اور دو کیلوں سے ہی ممکن ہے یا متبادلات سے۔

Lit Kaneez Batool Khokhar: [1/13, 20:22]یہ تو ساری دھات ہیں لوہا تانبا پیتل چاندی ایک ایک پیس کھایا جائے 🤣🙏

Sultan Mahmood: [1/13, 20:24]ہاہاہاہاہاہا۔چند ان دھاتوں کے چند سو حصے فی ارب کے حساب سے لینے ہیں اور وہ بھی آرگینک۔

Sultan Mahmood: [1/13, 20:24]کہیں لوہے کے کیل نہ چبا جانا 😀

8۔شوگر بارے یہ انٹرویو بہت سارے سوال پیچھے چھوڑ گیا ہے جن کی وضاحت ضروری تھی۔ انٹرویو کرنے والی آمنہ عثمان میری کزن ہے اور اس نے اپ لوڈ کرنے سے قبل میری رائے لی تھی لیکن آگا دوڑ پیچھا چوڑ کے مصداق اس نے مقابلے بازی میں جلدی سے پروگرام جاری کر دیا اور مجھ سے خالی وعدہ کیا کہ ان صاحب کا لنک مجھے بھیجے گی۔خیر اس پروگرام کو ٹریلر سمجھ کر دیکھیں۔ پوری فلم کا تو تب پتہ چلے گا جب یہ بندہ میرے ہاتھ چڑھے گا۔

9۔ https://fb.watch/azqFZCVX3J/

بھٹو دور میں وزیر صحت شیخ رشید نے یہ قانون اسمبلی سے پاس کرا دیا تھا کہ ڈاکٹر آئندہ سے برانڈ کی بجائے جنرک ادویات لکھیں گے۔ لیکن فارمافیا نے اس پر عمل نہیں ہونے دیا تھا۔

10۔ بھارت میں ماہرین نے تجربات سے دریافت کیا ہے کہ تل کا تیل بلڈ پریشر کم کرتا ہے۔ دوران تجربہ افراد کو مکئی یا نباتاتی کھانے کا تیل نہیں بلکہ تلوں سے بنا تیل دیا گیا، تو ان کا بلند فشار خون نارمل ہو گیا۔ لہٰذا خدانخواستہ اگر آپ دل کی بیماری میں مبتلا ہیں، تو جیب کی اجازت پر تلوں کا تیل استعمال کریں۔ کدو کھانے میں شامل رکھیے...

اسی سبزی کے بیج خصوصاً میگنشیم کا خزانہ ہیں۔ قلب صحت مند رکھنے کے لیے ضروری ہے کہ روزانہ کم از کم 420 ملی گرام یہ معدن ضرور غذا میں شامل ہو۔ میگنیشم کی کمی سے انسان میں بلڈ پریشر جنم لیتا، کولیسٹرول کی سطح بڑھتی اور نالیوں میں لوتھڑے بننے لگتے ہیں۔
کدو کے چپس سے پرہیز بہتر...

امریکا میں محققین نے 14 برس تک 80 ہزار مرد و زن کی غذائی عادات پہ نظر رکھی۔ جس سے انکشاف ہوا کہ وہ افراد سب سے زیادہ امراضِ قلب میں مبتلا ہوئے ہیں جن کی غذا میں ٹرانس فیٹی ایسڈ (Trans Fatty Acids) شامل تھے۔ چربی کی یہ قسم انسانی جسم میں برے ایچ ڈی ایل کولیسٹرول کی سطح بڑھاتی ہے جبکہ ایل ڈی ایل کی سطح گھٹاتی ہے۔ ٹرانس فیٹی ایسڈ آلو کے

چپس، فرنچ فرائز وغیرہ میں بدرجہ اتم موجود ہوتے ہیں۔ لہٰذا دل کی بیماریوں سے بچنا ہے، تو انھیں استعمال مت کیجیے۔

ٹماٹر میں لائکوپین مادہ ملتا ہے۔ یہ خون کی نالیوں میں کولیسٹرول جمع نہیں ہونے دیتا۔ لہٰذا ٹماٹر کی خالص چٹنی معتدل مقدار میں استعمال کیجیے۔
مچھلیوں میں ایک مادہ، اومیگا تھری ملتا ہے۔ یہ دل کے عضلات کو قوی کرتا، فشارِ خون کم کرتا اور خون میں لوتھڑے بننے سے روکتا ہے۔ نیز جسم میں جان لیوا سوزش بھی پیدا نہیں ہونے دیتا۔ مزید برآں مچھلی پروٹین بھی فراہم کرتی ہے۔ بہتر ہے کہ تیل میں فرائی نہ کریں بلکہ سٹیم کریں۔

امریکی لوما نڈا یونیورسٹی کے محقق زوردار انداز میں سبھی کو مشورہ دیتے ہیں کہ روزانہ پانچ چھ گلاس پانی ضرور پیجیے۔ یوں دل کی بیماریاں چمٹنے کا خطرہ 60 فیصد تک کم ہو جاتا ہے... سگریٹ نوشی ترک کرنے، بُرا (ایل ڈی ایل) کولیسٹرول کم کرنے اور وزن گھٹانے سے بھی انسان کو یہی فائدہ ملتا ہے۔

کینٹ ین ماہرین نے آٹھ ہزار مرد وزن پر تجربہ کرنے کے بعد جانا ہے کہ جو ایک منٹ میں زیادہ سے زیادہ اُٹھک بیٹھک کرے۔ وہ دوسروں کی نسبت "13 سال" زیادہ جیتا ہے۔ وجہ یہ ہے کہ وہ پیٹ کے عضلات مضبوط رکھتا ہے اور وہاں چربی کا نام و نشان نہیں ہوتا اور پیٹ پر چربی جتنی کم ہو، دل کی بیماریاں بھی اتنی ہی کم چمٹتی ہیں۔

امریکی الینائے یونیورسٹی نے دریافت کیا ہے کہ شہد طاقت ور ضدِ تکسیدی مادے رکھتا ہے۔ یہ مادے امراضِ قلب کا خوب مقابلہ کرتے ہیں۔ دوسری طرف چینی کا متواتر استعمال انسانی بدن میں اچھے ایچ ڈی ایل کی سطح کم کر دیتا ہے۔ یوں دل کی بیماری لگنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ لہٰذا چینی کے بجائے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے پسندیدہ شہد سے ناطہ جوڑیے۔

یونیورسٹی آف چائنا میں محققوں نے دل کی بیماریوں میں مبتلا 100 افراد پر مختلف تجربے کیے۔ ایک تجربے سے افشا ہوا کہ جو افراد طویل عرصہ پیشاب روکے رکھتے ہیں، اُن میں دل کی دھڑکن فی منٹ نو بار بڑھ جاتی ہے، جبکہ خون کا بہاؤ بھی 19 فیصد تک سکڑ جاتا ہے۔ یہ دونوں عمل دل کا دورہ پیدا کر سکتے ہیں۔
گھر میں کئی اشیا مثلاً گیس ہیٹر، واشنگ مشین، ڈرائر، جنریٹر اور پٹرول سے چلنے والی تمام اشیا کاربن مونو آکسائیڈ گیس رکھتی ہیں۔ اگر کسی وجہ سے یہ گیس لیک ہو جائے، تو وہ چند گھنٹے میں انسان کو مار ڈالتی ہے۔ لیکن اس گیس کی مسلسل لیک ہوتی معمولی مقدار بھی انسانی صحت کے لیے خطرناک ہے۔ دراصل یہ خون میں لوتھڑے بناتی اور ہارٹ اٹیک کا خطرہ بڑھاتی ہے۔ لہٰذا گھر میں دھیان رکھیے، کسی شے سے یہ گیس خارج تو نہیں ہو رہی؟

برطانوی سائنس دان 70 ہزار مرد و خواتین کی صحت پر دس برس تک تحقیق کرتے رہے۔ اس تحقیق سے ایک نتیجہ یہ نکلا کہ جو افراد عموماً پانچ گھنٹے یا اس سے کم نیند لیں، ان میں دل کی بیماریاں پیدا ہونے کا خطرہ بہت بڑھ جاتا ہے۔ اس خرابی کی ایک وجہ یہ ہے کہ نیند کی کمی کا شکار لوگوں میں

فیبرنیوجن مادے کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔یہی پروٹینی مادہ خون میں لوتھڑے بننے میں مدد دیتااور دل ودماغ تک خون جانے سے روکتاہے۔

DIET AND HEALTH T

1۔دل کے امراض اور کم پانی پینے کی وجوہات

¶پانی کم پینے سے خون میں سوڈیم کا ارتکاز بڑھ جاتا ہے جو دل کے امراض کا پیش خیمہ ہے۔

¶دل کے بائیں وینٹریکل کی دیوار موٹی ہو جاتی ہے

¶خون کی گردش اور دباؤ متاثر ہو جاتے ہیں۔

¶بالغ مرد کو روزانہ 3.7 لٹر اور عورت کو 2.7 لٹر صاف پانی پینا چاہئیے۔

2۔ مچھلی کے ساتھ دودھ پینے سے برص کی بیماری کو جوڑنا غلط ہے۔ایسی مچھلی بحر اوقیانوس کی گہرائی میں ہوتی ہے جو الرجی پیدا کر سکے اور اس کا دودھ کے ساتھ معدے میں اکٹھا ہونے کے امکانات ایک لاکھ میں ایک ہو سکتے ہیں۔

3۔[1/31,13:14]+856027530092:اگر ہماری خوراک اتنی صاف ہے تو ہمارے بچوں کے قد کیوں نہیں بڑھتے؟کیوں سٹنٹڈ بچوں کا تناسب 40 فیصد سے اوپر ہے؟یورپ میں اٹھارہ سال کا بچہ چھ فٹ کا کیسے ہو جاتا ہے؟

[1/31, 19:20] Sultan Mahmood: Roughly this trait is 60٪ genetic and 40٪ environmental.

As regards genetic factors, majority Europeans don't believe in inbreeding (cousin or family marriages) and each adult understands the benefits of crossbreeding (marriages outside the genetic makeup) or at least outcrossing (remotely related) and grading up (one member of a couples with better genetic history).

Environmental factors affecting tallness include food, exercise and health. This is also best practiced in Europe.

3۔ یہ بھارتی ڈاکٹر ساؤل بہت اچھی باتیں بتاتا ہے مگر اس کی انڈے والی موجودہ وڈیو خاصی پرانی لگتی ہے۔ انڈے پر جدید امریکن ریسرچ چند سال پہلے بتا چکی ہی ہے کہ کھانے والی کولیسٹرول خون کی کولیسٹرول سے مختلف چیز ہے اور محض پانچ سے دس فیصد ہی خون میں پہنچ پاتی ہے۔ اس لئے روزانہ ایک زردی لی جا سکتی ہے۔

4۔ https://youtu.be/Fu_cGad6-xs
کنیز کی غذا پر بنائی گئی وڈیو پر تبصرہ:

¶رنگوں سے علاج کا موضوع سے تعلق نہیں ہے

¶چینی خود کیمیکل ہے مگر اس کے اندر کوئی اور نہیں سوائے سکروز کے۔جو پھر گلوکوز میں بدل کر کاربن ڈائی آکسائیڈ اور پانی میں ٹوٹتی ہے اور نتیجے میں توانائی خارج ہوتی ہے۔

¶چینی کی سفیدی کا تعلق اس کی غذائیت یا میٹابولزم سے کیا ہے؟

¶نمک تیزاب نہیں بلکہ تیزاب کا الٹ یعنی الکلی ہے۔اس سے انسان میں تیزابیت ہو ہی نہیں سکتی بلکہ کم ہو جاتی ہے۔

¶کالا نمک سفید نمک سے الگ چیز ہے اس کا فارمولا بھی مختلف ہے۔لہذا محض ذائقے سے انہیں ہم جنس تو کیا جا سکتا لیکن دونوں کا تیزابیت پیدا کرنے سے دور دور کا بھی تعلق نہیں۔

¶چہرے پر چھائیوں کا جگر سے تعلق ہیں معدے سے نہیں۔

¶میدہ معدے میں کہاں چپکتا ہے؟

¶معدے سے جسم کی کون سی نالیاں نکلتی ہیں؟

¶پٹھوں کے پھولنے میں نمک کا کام تو ہے لیکن بھلا کیسے؟اس طرح نہیں جیسے تم نے بیان کیا ہے۔

¶چاروں سفیدیاں بھلا کیا موضوع ہے۔بلکہ سفید زہر موضوع ہوتا تو بہتر تھا۔

¶ایسے موضوعات پر گفتگو سے قبل میری کتاب کے متعلقہ حصے پڑھ لیتی تو شاید غلط کانسیپٹ میڈیا کے حوالے نہ ہوتے۔

¶سب سے بہتر ہے کہ صرف اپنے تحقیقی مضمون میں بولا جائے اور وہ بھی پوری تحقیق کر کے۔

Sultan Mahmood: [2/13, 17:54] کچھ تحفظات ہیں میرے اس وڈیو پر 🧐

Lit Kaneez Batool Khokhar: [2/13, 17:54] جی بتائیں

Sultan Mahmood: [2/13, 17:56] لیکن اب یہ نشر ہو چکی ہے لہذا بتا کر تمہیں ناراض کرنے کا کیا فائدہ؟

Lit Kaneez Batool Khokhar: [2/13, 17:57] نہیں میں ناراض نہیں ہوتی اپ بتائیں اس کو کریکٹ کرلوں گی

Lit Kaneez Batool Khokhar: [2/13, 17:57] ری اپلوڈ کی جاسکتی ہے

Sultan Mahmood: [2/13, 18:00] غذا اور غذائیت پر میرا علم 46 سالوں کے سفر پر محیط ہے لہذا کہاں سے شروع کروں سمجھ نہیں آرہی.

Sultan Mahmood: [2/13, 18:01] صرف مشورہ ہی دے سکتا ہوں کہ اس موضوع کو ماہرین پر ہی چھوڑ دو تو بہتر ہے۔

Sultan Mahmood: [2/13, 18:12] کیونکہ غذا کے ماہرین پہلے جانور کی مکمل فزیالوجی پڑھتے ہیں۔ پھر بیالوجیکل کیمسٹری خصوصاً آرگینک پڑھتے ہیں۔ پھر ایک ایک غذائی جزو (nutrient) کی الگ الگ سے فزیالوجی اور کیمسٹری پڑھتے ہیں جس کے بارے میں شاید محض اتنا بتا دینا ہی کافی ہو کہ کل سات غذائی اجزاء کے اندر لگ بھگ تین سو مائیکرو جزو ہوتے ہیں جنہیں سمجھنے کے لئے ایک ڈاکٹریٹ بھی کافی کم ہے یعنی کم سے کم دو سو اصلی ایم ایس سی کی ڈگریاں درکار ہیں جبکہ اصل ڈاکٹریٹ تک تعلیم و تحقیق کے ایف ایس سی کے بعد 12 سال لگتے ہیں۔

Sultan Mahmood: [2/13, 18:13] چندا تم نے وعدہ کیا ہے کہ ناراض نہیں ہونا ❤️ ❤️ اس لئے حوصلے سے میرا نکتہ نظر سمجھنا۔

Lit Kaneez Batool Khokhar: [2/13, 18:14] یعنی کہ مجھے لوگوں کو بے وقوف بنانے کا بھی حق نہیں 🤔

[2/13, 18:15] Lit Kaneez Batool Khokhar: اپ یہی کہنا چاہتے ہیں تو ٹھیک ہے چھوڑ دیا

[2/13, 18:17] Sultan Mahmood: نہ نہ میری جان نہ بناؤ کیونکہ پاکستان کی عوام ان پڑھ ہے اور جلد بے وقوف بن جاتی ہے اور خصوصاً خوبصورت لڑکی سے بہت آسانی سے بن جاتی ہے۔

[2/13, 18:17] Sultan Mahmood: اس لئے میڈیا پر صرف وہ بات کرو جس کی اتھارٹی ہو تمہارے پاس۔

[2/13, 18:18] Sultan Mahmood: تاکہ کوئی چیلنج کرے تو سند دکھائی جا سکے

[2/13, 18:23] Sultan Mahmood: اس سے تو کہیں بہتر ہے کہ میری کتاب ہی اٹھالو اور اپنی پسند کے موضوعات میرے حوالے سے میڈیا پر بیان کرتی جاو۔ اس طرح تمہاری حسین شکل سے بھی لوگ متاثر ہو جائیں گے اور میرا پیغام بھی عام ہو سکے گا۔ نیز سونے پر سہاگہ یہ کہ تنقید کا جواب بھی میرے ذمے 🙏

[2/13, 18:25] Sultan Mahmood: بلکہ ہم دونوں مل کر "تھنک ٹینک ایکو کیئر" یو ٹیوب چینل چلائیں تو زیادہ پذیرائی اور زیادہ آمدن بھی ہو سکتی ہے۔

[2/13, 18:26] Sultan Mahmood: It's called WIN WIN POLICY

5۔ خرم یونس

نئی جاری کردہ رپورٹ میں WHO نے نشاندہی کی ہے کہ بچوں کا فارمولا دودھ بنانے والی کمپنیاں اصولوں کے خلاف غیر سائنسی اور unethical کمپین چلا رھی ھیں، گویا تاثر دیا جا رھا ھے کہ

فارمولا دودھ نئے پیدا ہونے والے بچوں کے لیے بہت اچھا ھے۔ جبکہ حقیقت اس کے برعکس ہے۔ ایک وقت تھا کہ زیادہ تر مائیں صرف breast feeding کرتی تھیں، فارمولا دودھ صرف طبعی مسائل کا شکار ماں / بچے کے لیے تجویز کیا جاتا تھا۔ اب پیدا ہونے والا ہر بچہ فارمولا دودھ پیتا ہے جو کہ کبھی ماں کے دودھ کا متبادل نہیں ہو سکتا اور ایسے بچے بڑے ہونے کے بعد بھی زیادہ مسائل کا شکار رھتے ھیں، جیسے کہ کان، ناک اور گلے کے مسائل۔ بچے کا حق ہے کہ اسے دو سال تک دودھ دیا جائے، اشتہاروں سے متاثر ہونے کی ضرورت ہر گز نہیں۔

جناب ڈاکٹر صاحب۔ سر یہ تو آپ کا ایریا ہے، آپ نے بھی آگاہی کے لیے بہت کام کیا ہے۔

ڈاکٹر سلطان محمود
ابھی بھی دلجمعی سے میدان میں ڈٹے کھڑے ہیں آپ کی دعا سے الحمدللہ

6۔ برص کے مریض وٹامن سی لینے سے پرہیز کریں تو اس کا پھیلاؤ رک جاتا ہے۔

7۔ حمیرا تبسم علی۔ گجرات
[4/23, 06:02] Lit Eng Humera Ali: In the morning when I get up I feel my joints specially hands and feet are swollen
[4/23, 06:03] Lit Eng Humera Ali: When I try to stretch and relax them I feel as if there is some water in them

[4/23, 06:03] Lit Eng Humera Ali: Specially my right hand

[4/23, 06:04] Lit Eng Humera Ali: Index finger of right hand seems to be very stiff at times

[4/23, 07:35] Dr Sultan Mahmood: God forbid, it's sign of inactivity, especially before sleep and may lead to osteoarthritis, which is joints problem when uric acid is higher than normal limits.

[4/23, 07:37] Dr Sultan Mahmood: Putting on weight is another reason especially which is aggravated by retention of water in the body.

[4/23, 07:39] Dr Sultan Mahmood: It needs to be addressed immediately thru brisk walk which might be advised to halt if joint pains are started.

[4/23, 07:41] Dr Sultan Mahmood: Also reduce table salt in the cooked foods especially raw salt sprinkling over the plate or on the fruits.

[4/23, 07:42] Dr Sultan Mahmood: Check your blood uric acid levels from two different authentic labs after 14 hrs fasting.

[4/23, 07:46] Dr Sultan Mahmood: If so, your joints fluids, viz. synovial, is going to be dried and calcium crystals are supposed to be deposited in the smaller joints after longer hours of rest.

[4/23, 07:49] Lit Eng Humera Ali: And then I will die

[4/23, 07:51] Dr Sultan Mahmood: اللہ نہ کرے۔ ان بیماریوں سے مر جانا جہالت کی انتہا سمجھی جائے گی۔

[4/23, 07:52] Dr Sultan Mahmood: میں اپنی ہی کتاب کے دو صفحے بھیج رہا ہوں غور سے پڑھ لینا۔

8۔ [5/7, 11:35] FB Usman Maqbool: Doctor sb idr gulf countries mein hair fall a bhht prblm hai

[5/7, 11:36] FB Usman Maqbool: rehnamai farma dein koi aisi diet ya oil jis se hair fall na ho

[5/7, 11:36] FB Usman Maqbool: aur gas ka problem bi bhht jis se head pain hti

[5/7, 11:51] Dr Sultan Mahmood: پہلے مسئلے کے حل کے لئے تو ایلوویرا یا کوار گندل اس وقت کی بہترین چیز ہے۔ اس کی ورائٹی باربا ڈینسس ملر لازماً گلف میں بھی پائی جاتی ہے۔ اس کا پورا ایک میجور پتے کو چھیل کر غدا سر پر لیپ کر کے سوئیں اور صبح صاف پانی سے سر

دھولیں۔ ایسا کرنے سے بال گرنے فوراً بند ہو جائیں گے اور تین چار ماہ کے استعمال سے نئے نوٹ بال بھی نکل آنے کی امید ہے۔ ایلوویرا شیمپوز ہر گز استعمال نہ کریں۔

Dr Sultan Mahmood: [5/7, 11:53] نوٹ کو * موٹے * پڑھیں

Dr Sultan Mahmood: [5/7, 11:57] دوسرے مسئلے کے حل کے لئے اپنی غذا میں فائبر کا استعمال ذرا کم کر کے پیدل زیادہ چلیں۔ فائبر سبزیوں، پھلوں اور چھان میں زیادہ ہوتا ہے۔ پانی پینا بھی زیادہ کر لیں

Dr Sultan Mahmood: [5/7, 11:59] شیمپوز ہی گنجے پن کی وجہ ہیں کیونکہ ان میں موجود کیمیکلز سے سر کی جلد تباہ ہو جاتی ہے اور خون کی گردش بال کی جڑ تک نہیں ہو پاتی۔

Dr Sultan Mahmood: [5/7, 12:00] یہ بھی موثر ہے۔

Dr Sultan Mahmood: [5/7, 12:02] لیکن ایلوویرا کا جواب نہیں۔

9. TTE: Cortisol hormone induces an increase in the expression of the gene coding for the serotonin transporter, associated with a subsequent elevation in the uptake of serotonin.

10۔ حافظ آباد کی سدرہ سادی کے لئے

Dr Sultan Mahmood: [7/26, 00:27] ایک ایک گھونٹ مسلسل پانی پیتی رہو۔

[7/26, 00:32] FB Sidra Sadi: Na bhook lgti ha

[7/26, 00:32] FB Sidra Sadi: Chye py guzara

[7/26, 00:43] FB Sidra Sadi: Mri left side kam he ni kr rai itni tklif ja

[7/26, 00:43] Dr Sultan Mahmood: ٹھوس غذا لو چند اچاہے قے ہو جائے۔

[7/26, 00:44] Dr Sultan Mahmood: تمہارے اندر آئرن اور کیلشیئم کی شدید کمی ہو گئی ہوئی لگتی ہے۔

[7/26, 00:45] Dr Sultan Mahmood: خالی پیٹ چائے قاتل ہے۔ اور یہ آئرن اور کیلشیئم کی بھی کمی پیدا کرتی ہے۔

[7/26, 06:21] Dr Sultan Mahmood: تو مسئلہ صاف ظاہر ہے۔ چائے لینے سے آئرن ضائع ہوتا ہے اور آئرن کی کمی بھوک لگنے نہیں دیتی۔

[7/26, 06:24] Dr Sultan Mahmood: چائے محدود کر دو، ٹھوس غذا لو اور آئرن و کیلشیم کے اچھے سے سیرپ دوا کے طور پر لو۔ یاد رہے کہ یہ دونوں سیرپ خالی پیٹ ہر گز نہیں لینے۔

[7/26, 06:26] Dr Sultan Mahmood: چائے پینے سے اس کے اندر موجود دودھ کی کیلشیم نہ صرف ضائع ہو جاتی ہے بلکہ جسم کی ہڈیوں اور پٹھوں کی مدد گار کیلشیم بھی پیشاب کے رستے نکل جاتی ہے

[7/26, 06:28] Dr Sultan Mahmood: نیز چائے جسم سے پانی خارج کرنے کا باعث بھی بنتی ہے جس کے سبب ڈی یائیڈریشن شروع ہو کر بلڈ پریشر شوٹ کر جاتا ہے۔

Dr Sultan Mahmood: [7/26, 06:29]اس بات سے یہ ثابت ہونا ذرا مشکل نہیں کہ جسم شدید غذائی کمی کا شکار ہو جاتا ہے

Dr Sultan Mahmood: [7/26, 06:34]پھر ماہواری کے دوران خون کے اخراج سے جسم کے رہے سہے نمکیات بھی خارج ہو جاتے ہیں مثلاً کیلشیم، مگنشیم، آئرن، مولبیڈینم، کوبالٹ، اور درجنوں دیگر۔

Dr Sultan Mahmood: [7/26, 06:36]اس کمی کی علامت یہ بھی ہے کہ باقی ایام میں لیکوریا کا مسئلہ بھی شروع ہو جاتا ہے جو صحت مند اور پتلے اخراج نہانی کی بجائے بدبودار اور گاڑھا نکلتا ہے۔

Dr Sultan Mahmood: [7/26, 06:38]اوپر سے خون کی کمی بہت سے مسائل پیدا کر سکتی ہے

Dr Sultan Mahmood: [7/26, 06:41]تم فوراً اپنی ہیموگلوبن بھی چیک کرا و مجھے لگتا ہے کہ آئرن کی کمی سے تم انیمیا یعنی خون کی کمی کا شکار بھی ہو چکی ہو۔

Dr Sultan Mahmood: [7/26, 06:44]تم آہستہ آہستہ خودکشی کی جانب بڑھنے کی بجائے اپنی جوانی اور حسن و صحت بچاؤ اور چائے کم کر کے کھانے میں گوشت، دودھ، دہی، پھل، دالوں اور سبزیوں کی مقدار بڑھاؤ

Dr Sultan Mahmood: [7/26, 06:46]چائے جوانی کی دشمن ہے کیونکہ جسم میں بڑھاپے کے عمل کو تیز کرتی ہے۔ اس لئے اسے کم کر کے ایک ڈیڑھ کپ تک لے آو۔

Dr Sultan Mahmood: [7/26, 06:48]ان سب باتوں کی جانکاری کے لئے میری کتاب "غذائی علاج" کا مطالعہ کرو اور جو بات سمجھ آجائے اس پر عمل بھی کرو۔

سیریز دوم: غذا اور صحت

DIET AND HEALTH U

1۔کاشف سفیان
تمام غذائی اشاریوں کو بیک وقت مد نظر رکھیں تو ایک ولائتی انڈہ چار دیسی انڈوں کے برابر ہے
۔۔۔۔ڈاکٹر سلطان محمود

انڈے کی غذائیت کا پہلا تعلق اس کے وزن سے ہوتا ہے۔دیسی انڈے کا اوسط وزن 40-45 گرام جبکہ ولائتی کا 65-70 گرام ہوتا ہے۔تو غذائیت کے لحاظ سے تقریباً ڈیڑھ تا دو دیسی انڈے ایک ولائتی کے برابر ٹھہرے۔دوم کسی بھی غذا یا اگر زیر بحث انڈے ہی کی مثال لے لی جائے تو قیمت خرید ہی کا تعلق اس کی غذایت کو ہمارے جسم کے لئے قابل استعمال بناتا ہے۔اس زاویئے کے مطابق اگر دیسی انڈے کی آج کی قیمت 250 روپے درجن یا 21 روپے فی انڈہ ہے تو ولائتی ڈیڑھ سو روپے یا 12 روپے فی انڈہ پڑے گی۔تیسرا فیکٹر ہمیشہ حصول یا availability کا ہوتا ہے۔دیسی انڈے کی نسبتاً کم حصولیت کی وجہ سے اگر اس کی قیمت میں تین روپے فی انڈہ اضافہ کر لیں تو ایک دیسی انڈے کی قیمت میں دو ولائتی انڈے مل جائیں گے اور وہ بھی ڈیڑھ سے دگنی غذائیت کے ساتھ۔بس پھر مکمل تقابل کیا جائے تو 12 روپے والے ولائتی انڈے کے برابر دیسی انڈے کی صورت میں 46 روپے میں پڑی۔ابھی بیشمار ایسے بھی عوامل ہیں جنہیں شمار نہیں کیا گیا جو زیادہ تر ولائتی انڈے کے حق میں ہیں۔مثلاً ولائتی مرغی سالانہ بڑے سائز کے 292 انڈے دیتی ہے لیکن دیسی چھوٹے سائز کے 200 بھی نہیں دیتی یا چھلکے کی مضبوطی، وغیرہ۔

ڈاکٹر سلطان محمود
فوڈ سکیورٹی ایکسپرٹ

2۔ طارق محمود
آپ سے ایک بات پوچھنی تھی۔
ایلوویرا
کیا یہ گھٹنوں وغیرہ کے درد میں محض ایک releiver ہے، یا یہ jel type ہونے کی وجہ سے گھٹنوں یا جوڑوں کے بیچ shock absorber کے طور پر بھی کام کرتا ہے۔

ڈاکٹر
اگر اس کے تازہ jell کا روزانہ گھٹنوں کے گرد لیپ کر دیا جائے تو گھٹنوں کی گریس یعنی synovial fluid کی مقدار بڑھ سکتی ہے۔

طارق
اور کھانے کے متعلق آپ کیا کہیں گے۔ مجھے لگتا کہ jell خاصی گرم تاثیر ہے۔

ڈاکٹر
ٹھنڈی گرم تاثیر ایک طبی اور حکیمانہ تاویل ہے جسے میں آج تک سمجھ نہیں پایا حالانکہ بیشمار خاندانی حکیموں نے مجھے وضاحت دی ہے۔ میں ان کے علم کو جھٹلاتا نہیں لیکن ان کی تشریحات میں

فزیالوجی اور بائیو کیمسٹری یعنی فوڈ سائنس کے میرے علم کی تشفی نہیں ہوتی۔ جہاں تک آپکے سوال کا تعلق ہے تو ایلوویرا کا تازہ جل کھایا بھی جاسکتا ہے۔

دوم گھٹنے کے گرد ایلوویرا کے لیپ سے خون کی گردش گھٹنوں کی جانب کافی دیر تک جاری رہتی ہے۔ اگر اس دوران پانی بھی مناسب انداز میں پیا جائے تو گھٹنوں کے cups کے درمیان والا گاڑھا مادہ بتدریج پتلا ہونا شروع ہو جاتا ہے جو جوڑ کی رگڑ سے گرم ہو کر مریض کے لئے درد پیدا نہیں کرتا۔

3۔ فرزانہ فیروز

سر ان باداموں کا کیا کرنا ہے؟

ڈاکٹر
بھگو کر چھلکا اتارے بغیر روزانہ دو چار دانے صبح نہار منہ کھاتی رہیں سردیاں گرمیاں۔

4۔ برائے قیوم شیخ

بالکل کھجور بھی خراب ہو جاتی ہے۔ عام درجہ حرارت پر تین ماہ بعد خراب ہو جاتی ہے۔ کھجور کے اندر اکثر مختلف کیڑوں کے انڈے اور لاروا پائے جاتے ہیں اسی لئے اسے براہ راست منہ میں ڈالنے

کی بجائے پہلے دانتوں سے کاٹ کر کھولا جاتا ہے اور معائنہ کیا جاتا ہے۔ البتہ کھجور کی لمبی زندگی کی وجہ یہ ہے کہ اس میں دوسرے پھلوں کی نسبت نمی کم یعنی 30 فیصد تک ہوتی ہے جس کے باعث اسے پھپھوندی نہیں لگتی۔ پرانی کھجور کے اوپر بعض اوقات سفید سے دانے بنے نظر آتے ہیں جنہیں لوگ پھپھوندی سمجھ لیتے ہیں حالانکہ یہ قدرتی طور پر چھوہارا بننے کے عمل میں نمی کی کمی کے باعث اس میں موجود چینی کے باہر آجانے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اکثر خراب کھجوریں اندر سے کالی ہو جاتی ہیں جو aspergillus بیکٹیریا کی انفیکشن ہوتی ہے۔ مسلمان کھجور کو جب سنت سے جوڑنے لگتے ہیں تو مذہبی عقیدت کو اسی لئے سائنس سے نہیں جوڑتے تاکہ اعتقادات ضعیف نہ پڑ جائیں۔

5۔ ڈاچی فاؤنڈیشن محترمہ عائشہ نورانی کی سرپرستی میں عرصہ دراز سے ہماری مقامی تہذیب اور دستکاری کی خدمت کر رہی ہے۔ اس کے ساتھ ہی اس ادارے نے عوامی شعور بیدار کرنے کے لئے مختلف موضوعات پر ہفتہ وار لیکچرز، مباحثے اور مکالمے کا سلسلہ بھی شروع کر رکھا ہے۔ اس سلسلے میں 23 ویں لیکچر "غذا، صحت اور اسلام" کے موقعے کی مناسبت سے تحائف کا تبادلہ بھی ہوا جہاں مجھے اقبال کے کلام سے مرصع مگ، اسلامی کیلنڈر اور دیگر کتب پیش کی گئیں جبکہ میں نے اپنی کتاب "غذائی علاج" محترمہ عائشہ نورانی اور محترمہ سمرہاشمی کو پیش کی۔ یہ سلسلہ شعور و آگہی ایک طرح سے "فیض گھر" ہی کی توسیع ہے جہاں میں نے ساڑھے چار برس تک 65 لیکچر دیئے۔ محترمہ سمرہاشمی جناب فیض احمد فیض کی بیٹی منزہ ہاشمی کی بہو اور عدیل ہاشمی کی بیگم ہیں۔ لاہور، 10 اگست 2022ء

6۔ ساری دیسی ولائتی وہومیوپیتھک دوائیاں اور فوڈ سپلیمنٹس وغیرہ قدرتی کیمیکلز کی بجائے مصنوعی کیمیکلز سے بنائے جاتے ہیں اس لئے ان کے لمبے استعمال سے بچیں
ڈاکٹر سلطان محمود

7۔ یونس زاہد
ٹماٹر، بیگن، کھیرے، مرچیں، بھنڈی توری، شملہ مرچ، مٹر، لوکی، کدو، ٹینڈے، پھلیاں سائنس کی رو سے سب پھل ہیں

ڈاکٹر
سائیں اختلاف کی جراءت کروں گا۔ پودے کا پھول ہی صرف پھل کہلاتا ہے اور وہ بھی پھول کی اووری کے بڑھنے کے سبب۔ تبھی اس کے ذائقے میں گلوکوز کی زیادتی کے سبب مٹھاس آتی ہے۔ اور اس میں بیج بھی ہوتے ہیں۔ نیز انہیں عموماً پکایا نہیں جاتا۔

پودے کے پھول کے علاوہ باقی کا حصہ سبزی کہلاتا ہے مثلاً پتے جڑ وغیرہ۔ اور یہ پھول کے مقابلے میں پھیکے ہوتے ہیں نیز ان میں فائبر کی مقدار بھی زیادہ ہوتی ہے تبھی انہیں گلا کر قابل ہضم بنایا جاتا ہے۔
یہی ہمیں 1973ء میں بیالوجی کے اساتذہ نے بتایا تھا اب سائنس کی ترقی کے سبب اگر ٹماٹر، کھیرے، کالی مرچ، زیتون، حلوہ کدو وغیرہ کو بھی پھل کہنے کی بجائے سبزی مانا جانے لگے تو یہ ہمارے فوڈ سائنس کے بھائیوں کا کمال ہے۔

ڈاکٹر
چلیں اللہ کا شکر ہے کہ میری یادداشت نے آدھی صدی بعد بھی مجھے دھوکا نہیں دیا۔ یہی بات میں بھی کہہ رہا تھا۔ اس کا مطلب ہے اس معاملے میں سائنس ابھی بھی نہیں بدلی۔

پلیز ذرا سبزی کی تعریف بھی لکھ دیں کہ وہ پھول کا پھل کے بقیہ حصے کو کہتے ہیں۔ شکریہ۔

8۔ تمام باڈی ٹیسٹ کرنے والی مشین روس اور چین بھی بنا چکے ہیں۔ ان میں زیادہ تر پہلے سے بنائے گئے نتائج ڈالے جاتے ہیں لیکن دکھاوے اور مریض کی تسلی کے لئے کافی ڈرامے کئے جاتے ہیں۔
ڈاکٹر سلطان محمود

9۔

Fortunately my blood profile indicates that I'm 12 years younger than my biological age. This is what I guessed from annual medical checkup which I go through usually after each Ramadan.

Usman Asad. We need to test following health parameters at least every year after Ramadan and then compare them with WHO or other relevant health organization's recommended levels and then calculate the biological age of the major body organs:

1. Blood glucose / GTT or HbA1c

2. Blood urea, especially creatinine

3. Liver's lipid profile (6 parameters) & LFT

4. Prostate function

5. Blood pressure, ETT or thallium testing for heart function

6. Height/ Weight ratio

7. Thyroid test

8. Bone calcium test

9. Urine ketones,

10. Kidney function test

11. Eye testing against glaucoma

12. Denture test

13. Psychoanalysis and/or

14. Misc., what your physician recommends

Authentic lab testing cost will vary between PKR 10-15 thousand which may provide some solid info about foreseeable health status. Money is not important than healthy life.

Usman Asad right... Why it should be after Ramadan...

DSM

Usman Asad Because our metabolism is at the minimum acceptable level, subject

10۔ کبھی کبھی خوف کا شکار کیوں ہو جاتی ہوں؟ چھوٹی چھوٹی چیزوں سے خوف آنے لگتا ہے (اشمل)

ڈاکٹر

غذا میں سرخ گوشت کا اضافہ کر لو۔

DIET AND HEALTH V

1۔ "انسان اپنی قبر منہ سے کھودتا ہے"
تاخیر پر معذرت خواہ ہوں کیوں کہ آپ کی
پوسٹ ابھی دیکھی۔ میرے خیال سے یہ محترمہ
بات تو بالکل درست کر رہی ہیں لیکن منع کی گئی غذاؤں کا متبادل نہیں بتایا ئیں سوائے مشروبات
کے۔ دوم حاصل مطالعہ یہ ہے کہ نمک، چینی اور چکنائی کا آمیزہ کسی ایک کھانے میں نہیں ہونا
چاہئے جو کہ فاسٹ فوڈز کا بنیادی جزو اور المیہ ہے۔

دنیا کا بہترین مشروب تو صاف پانی ہے لیکن اگر کھانے کے ساتھ اس میں کچھ ملانا ضروری ہی ہے تو
پھر کچھ محنت کرنی پڑے گی۔ ہم بچے کھچے پھلوں کو ابال اور نتھار کر نیم گرم گھونٹ گھونٹ کر کے
کھانے کے ساتھ استعمال کر سکتے ہیں چینی ملائے بغیر۔ سوڈے تو تیزاب، چینی اور مصنوعی رنگوں کا
زہریلا آمیزہ ہیں جنہیں فرج اور کھانے کی میز پر جگہ نہیں ملنی چاہئے۔

روٹی، ڈبل روٹی، نوڈلز، بسکٹ، رس وغیرہ
میں مسنگ فیکٹر چھان ہے جو گندم کی
پراسیسنگ میں نکال لئے جانے کے بعد باقی
صرف میدہ وغیرہ ہی بچتا ہے جس میں سے
وٹامنز، منرلز و پروٹینز بھی نکل جاتے

ہیں لہذا باقی محض ڈبل چینی بچتی ہے جو
ذائقے میں پھیکی رہ کر بھی ایک گھنٹے کے
اندر اندر خون میں شوگر ایمرجنسی لگانے
کی صلاحیت رکھتی ہے۔ لیکن پھر بھی اس لئے
غنیمت ہے کہ آرگینک یعنی قدرتی چینی ہے
مگر چھان یا فائبر کا ساتھ ٹوٹنے کے باعث
گھنٹوں کی بجائے منٹوں میں لبلبے سے
انسولین نچوڑ لیتی ہے اور ایسا ہم ساری
زندگی مسلسل کرتے رہتے ہیں لہذا نتیجہ
ذیابیطیس و فیٹی لیور اور ان کے نتیجے میں موٹاپہ، امراض دل اور بلند فشار خون کی شکل میں بر آمد ہو کر آج ہماری 35 فیصد آبادی کو شکار کر چکی ہے نیز یہی عالمی اوسط بھی ہے۔ اب ذرا نہیں پورا سوچیں کہ اگر ہم نے کھانے کے ساتھ ان آرگینک چینی یا سفید زہر کا بھی ٹانکہ لگا رکھا ہے تو آنے والی نسل کسی بھی صورت میں صحت مند نہیں رہ سکتی۔ اس کا کچھ کچھ حل بڑے شہروں میں میسر ہے کیونکہ بڑے سٹورز پر اب چھان یا چوکر الگ سے بھی دستیاب ہے۔

بیکری آئٹمز کے بارے میں بھی محترمہ کی
بات درست ہے اور یہ لگ بھگ 90 فیصد مضر صحت ہوتی ہیں وجہ ناقص تیل بلکہ جانوروں کی آنتوں کو گرم کر کے نکالے گئے تیل سے بنتی ہیں۔ پھر دو تین ظلم مزید کر کے یہ آئٹمز تو سرے سے صحت کی دشمن بن جاتی ہیں مثلاً ان آرگینک چینی، کیمیکل گریڈ مصنوعی رنگ اور دوران

پر اسیس گندگی سے متعلق ہیں۔ اس کا متبادل عورت کی اپنے گھر کے کچن میں محنت ہے جسے وہ برابری کے حقوق حاصل کرنے کی دوڑ کے باعث چھوڑتی چلی جارہی ہے یا پھر مرد بھی کچن کے کام میں ہاتھ بٹا سکتا ہے اگر وہ گھر کو بھی وقت دے اور گھر آتے ہی مہمان ہستی بن کر محض عورت یا نوکروں پر حکم نہ جھاڑتا پھرے۔ بدقسمتی سے متمول گھرانوں میں تو اب عورت گھر میں ٹھہرتی ہی نہیں اور ڈیپارٹمنٹل سٹورز سے بیماریاں خریدتی نظر آتی ہے اور فوڈ سپلیمنٹس کے سٹورز سے کیمیکلز سے بنی مصنوعی دوائیں اور وٹامنز۔

یہ محترمہ لیکچر میں غذائی گروپس بنا کر
پیش نہیں کر پائیں جن میں سے تین گروپس کا ذکر میں نے کر دیا ہے لہذا اب چوتھے گروپ کی جانب چلتے ہیں۔ اور وہ ہے over cooked گوشت، سبزیاں اور دالیں۔ اس کا متبادل سب سے آسان ہے اور وہ ہے ہر کھانے میں نیم گرم پانی سے دھلی کچی یا ابلی سبزیوں کا سلاد ہے۔ ویسے ہماری خواتین کو کھانا بنانا نہیں آتا۔

اور پانچواں غذائی گروپ چائے، کافی اور
سویٹ ڈش کا ہے جسے کسی بھی کھانے کا حصہ ہر گز نہیں ہونا چاہئے۔ ان کا استعمال کھانے کے وقفوں میں ہونا چاہئے یعنی ہر کھانے کے کم از کم ڈیڑھ گھنٹے بعد۔

حرف آخر فاقے، روزے یا خالی پیٹ رہنے سے
متعلق ہے جس میں صرف ایک محاورہ ہی یاد

رکھ لیں کہ "انسان اپنی قبر منہ سے کھودتا ہے" یعنی زیادہ کھائے گا جلد مرے گا اور وہ بھی بیمار رہ کر۔

ڈاکٹر سلطان محمود

2۔

McDonald's loses the legal battle with chef Jamie Oliver, who proved that the food they sell is not fit to be ingested because it is highly toxic.

Chef Jamie Oliver has won a battle against the world's largest junk food chain. Oliver proving how burgers are made. According to Oliver, the fat parts of meat are "washed" with ammoniac hydrogen and then used in the packaging of the meat "cake" to fill the burger. Before this process, according to the presenter, already this meat was not suitable for human consumption.

Oliver, a radical activist chef, who has waged a war against the food industry, says: We're talking about meat that would be sold as dog food and after this process it's served to humans. In addition to the quality of meat, ammonium acid is harmful to health. Oliver says this:

"The process of the pink crap".

What sane human being would put a piece of meat soaked in ammonium hydrogen in the mouth of a child?

In another of his initiatives Oliver has demonstrated how chicken nuggets are made: after selecting the "best parts", the rest: fat, skin, cartilage, visuals, bones, head, legs, are subjected to a mec split smoothie canica - it's the euphemism that engineers use in food, and then that blood pink paste is deodorant, bleached, re-refreshed and repainted, dipped in flour and fried melcocha, this is left in usually partially hydrogenated oils, that is, toxins.

The food industry uses ammonium hydrogen as an anti-microbial agent, which allowed McDonald's to use meat in its burgers, which is not suitable for human consumption.

But even more disturbing is the situation that these substances based on ammonium hydrogen are considered 'lawful components in the production process' in the food industry with the blessings of health authorities worldwide. So consumers will never be able to discover what substances they put in our food.

PLEASE STOP FEEDING YOUR KIDS THIS FAKE FOOD because NOW YOU KNOW.TCT

https://www.facebook.com/100024169510325/posts/1101891820626458/?d=n

امریکہ و دیگر ترقی یافتہ ممالک تو سبھی
فاسٹ فوڈز کو غذائی لحاظ سے زہر سمجھتے
ہیں لیکن صفائی ستھرائی کے قوانین پر
پوری طرح عمل کرواتے ہیں لہذا ذائقے اور

وقت کی بچت کے حساب سے ان کی عوام بھی
غذائی سائنسدانوں کی ایک نہیں سنتی۔ مگر
ہمارے ہاں کا تو پوچھیں ہی مت۔ یہاں تو بس پیسہ ملنا چاہئے لوگوں کی صحت جائے بھاڑ میں۔ یہاں نہ پاکی پلیدی کی پرواہ ہے اور نہ صفائی ستھرائی کی۔ ڈاکٹر سلطان محمود

3۔ اگر کیلشیئم کی شدید کمی ہو گی تو کڑل
ضرور پڑے گا۔

4۔ 16 اکتوبر 2022ء

الحمدللہ ڈاکٹر بشیر احمد شہید کے ہاتھوں
لگایا گیا 32 برس قبل ہیلتھ ایسوسی ایشن کا یہ کمزور سا پودا ہماری یگانگت، پیشہ ورانہ مہارت اور خلوص کے تسلسل کے سبب "پاکستان سوسائٹی آف فیملی فزیشنز (PSFP) سے شروع کردہ سفر سے آج پاکستان اکیڈیمی آف فیملی فزیشنز (PAFP) کے تناور درخت میں بدل چکا ہے جو ملک کے کونے کونے کی نمائندہ پاکستان کی سب سے بڑی ہیلتھ ایسوسی ایشن ہے۔

مجھے یہ اعزاز حاصل ہے کہ ایم بی بی ایس
ڈاکٹر نہ ہونے کے باوجود بوجوہ بطور
انسانی غذاؤں کے پی ایچ ڈی ماہر ڈاکٹر

بشیر مرحوم کے مبارک ہاتھوں سے رکنیت ملی
بلکہ کوئی دو برس ان کے "بشیر میڈیکل
کمپلیکس" میں ذیابیطس کلینک میں غذا کا
کنسلٹنٹ بھی رہا۔ نیز ہر سہ ماہی میں میرا ڈاکٹر بھائیوں کو ایک سی ایم ای (continuing medical education) لیکچر نیوٹریشن پر بھی دینے کا حکم تھا جو میں 1999ء تا 2000ء امریکہ روانگی تک بجالاتا رہا۔

گو کہ ازاں بعد چند فروعی اختلافات کے سبب یہ تنظیم تین حصوں میں بٹ گئی لیکن خوش قسمتی سے میری سپیشلٹی کے سبب سبھی نے مجھے اپنی اپنی ایگزیکٹو کونسل میں رکھا۔ کل مجھے اپنی خوش قسمتی اور موجودہ کیبنٹ کی مردم شناسی کا پھر شدت سے احساس ہوا جب مجھے صدر جناب طارق میاں صاحب کا شرکت کے لئے ذاتی پیغام موصول ہوا اور پھر مجھے میڈیا میں بھی بولنے کا کہا گیا۔ ٹی وی کے دو منٹ کے نشریئے میں تین سیکنڈ مجھے مل جانا بھی ایک اعزاز ہے جو 1:54 منٹ پر جگہ پا گیا۔
لاہور، 16 اکتوبر 2022ء

5۔ برائے ناصر ڈسکہ
ہاہاہاہاہاہا۔ انجنیئر، اوپر سے
ایٹمی انجنیئر، اور کتاب لکھ رہا ہے فطری طریقہ علاج پر کتاب الصحت 😜 اور نظر ثانی کرنے
والے دو ایم بی بی ایس میاں بیوی 😋
ان میں سے کسی کی بھی تعلیم نہ تو

نیوٹریشن میں ہے 😷 اور نہ دین فطرت اسلام میں 😢 یہ کتاب یقیناً چوں چوں کا مربہ ہو گی اور ساری کی ساری ڈاکٹر خالد غزنوی کی طب نبوی جیسی یا خواجہ اسلام کی موت کا منظر جیسی 🧐

میں یہ کتاب دیکھنا چاہوں گا تاکہ مستند
سائنسی (فوڈ سائنس، بائیو کیمسٹری،
فزیالوجی اور سائل کیمسٹری) کے حوالوں کی
رو سے اس کے بخیے ادھیڑ سکوں۔

اگر اسی طرح نقلیں مار کر کتابیں لکھنی
ہوں تو پھر میں کیوں نہ بھاری معاوضہ لے
کر الیاس قادری، مولانا مودودی یا علامہ
غلام احمد پرویز پر کتاب لکھ ماروں یا
اسلام، یہودیت، عیسائیت اور ہندوازم کے
معاشی ماڈلز پر بے سروپا گپیں پھڑکا دوں
😡

یہی وجہ ہے کہ پاک وہند کے کسی بھی مصنف
کی کسی کتاب کو آج تک نوبل پرائز جیسی
اعلی درجے کی کوئی عالمی پذیرائی حاصل

نہیں ہو پائی 🙏

گوگل کے مطابق سلطان بشیر محمود پاکستان
ایٹمی توانائی کمیشن کے ملازم ساتھیوں کی
نظر میں ذہنی لحاظ سے ایک کھسکا ہوا خود
ساختہ سکالر تھا۔

نیویارک ٹائمز نے اسے ایک بے استادہ اور
خود ساختہ مصنف کے لقب سے نوازا۔

1988ء میں فزکس کے نامور استاد ڈاکٹر پرویز ہود بھائی کے ساتھ سائنسی بحث میں اسے اپنے خود ساختہ سائنسی نظریات کو مستند حوالے نہ دے سکنے کے باعث خوب بے عزتی کا سامنا کرنا پڑا۔

1998ء میں القاعدہ سے تعلق کی بنیاد پر اس کے خلاف تفتیش ہوئی اور اسے تادم مرگ زبان بندی میں رہنا پڑے گا۔ جس کے سبب یہ اسلام آباد میں 82 سال کی عمر میں تنہائی کی زندگی گزار رہا ہے۔

6۔ کیا انسان آبادی بڑھا کر اور سائنس سے
نفرت کر کے خود ہی اپنا گلا نہیں گھونٹ

رہا؟ آیئے سنیں یہ وڈیو کیا کہتی ہے:

زمین کی اوپر والی زرخیز مٹی کی ایک انچ
کی تہہ کو بننے میں ہزار سال لگتے ہیں
لیکن انڈسٹری کے گندے پانی، دیگر کیمیکلز
اور ہوائی آلودگی سے تباہ ہونے کے لئے محض ایک گھنٹہ کافی ہے۔

اگلے پچاس برسوں میں دنیا کی آبادی نو ارب ہونے کی وجہ سے انسان موجودہ ضرورت سے ڈیڑھ گنا خوراک استعمال کرنے والے ہیں لیکن دنیا کی مٹی اب غذا اگانے کی صلاحیت کھو رہی ہے اور بدلاؤ چھوڑ کر ایک جیسی فصلیں اگاتے چلے جانا اس کی وجہ ہے اور اس کے باعث وہی زرخیز مٹی مخصوص دھاتوں اور نمکیات سے خالی ہو کر نیز ان غذائی اجزاء کو بنانے والے 27 ملین خوردبینی جرثوموں کی سالانہ موت کی وجہ سے مر رہی ہے جو غذا اگانے کی گارنٹی ہیں۔

ہندو سدھ گرو کہتا ہے کہ اس کرہ ارض پر صرف ستر اسی بار مزید فصلیں اگائی جا سکیں گی جن کا دورانیہ پچاس سال ہی رہ گیا ہے۔ شومئ قسمت سے اگر اس وقت جا کر مٹی پر توجہ دی گئی تو ڈیڑھ دو سو سالوں میں یہ مٹی دوبارہ موجودہ کوالٹی میں آ پائے گی تو مطلب نکلا کہ موت۔

ہندو سدھ گرو دنیا کے ستر ممالک کو اسی

بات کی آگاہی دینے کے لئے کہ "بھوک کا عذاب نازل ہونے کو ہے" اپنا سفر بائیک پر شروع کرنے جارہے ہیں اور وہ کوشش کریں گے کہ کم از کم آدھی دنیا سوشل میڈیا پر مٹی کے بارے میں مہم چلائے تا کہ حکومتوں کے پالیسی ساز اس اہم موضوع کو اپنی پالیسی میں شامل کر لیں۔ آیئے ہم بھی اس مہم میں حصہ ڈالیں تا کہ ہماری آنے والی نسلوں کے ہر دس میں سے تین کو بھوک سے مرنا نہ پڑے۔ مترجم ڈاکٹر سلطان محمود

7۔ محترمی و مکرمی ڈاکٹر خالد شوق صاحب
السلام و علیکم

آپ کا جریدہ چالیس سے زاید برسوں سے لائیو سٹاک سیکٹر کی خدمت کر رہا ہے لیکن آج تک شاید امور حیوانات کے شعبہ میں کلیہ بیطاری حیوانات کے ساتھ کلیہ پرورش حیوانات کی کاوشوں کا مناسب احاطہ نہیں کر سکا جو آپ جیسے زیرک پیشہ ور وٹرنیرین کے لئے چنداں مشکل کام نہیں۔

اگر محترمہ ڈاکٹر مہر النساء کی جانب سے
آپ کے موجودہ شمارے میں خبر نہ لگتی تو یہ شمارہ یکطرفہ ہی شمار ہونا تھا۔ ممکن ہے اے ایچ ایلیو مینائی کے منتظمین نے آپ کو دعوت شرکت نہ دی ہو جس کا ازالہ ہو سکتا ہے اب بھی۔

ہم آپ سیشن فیلو ہیں اور میں آپ کی کاوش
اور قابلیت کا معترف ہوں لہذا چالیس سالہ

کیریئر کے بعد میری سوچ یہ ہے کہ دونوں کو ایک دوسرے کی خدمات کو نظر انداز نہیں کرنا چاہئے۔

اس لئے التماس ہے کہ اپنے مؤقر جریدے کا
ایک آدھ صفحہ پرورش حیوانات کی خبروں کے
لئے بھی مخصوص کر دیں تو یہ صدقہ جاریہ ہو گا کیونکہ پلوں کے نیچے سے کافی پانی بہہ چکا ہے اور خدمت حیوانات میں ہماری دوسری نسل داخل ہو چکی ہے اس لئے اب وقت آ گیا ہے کہ دونوں بھائیوں کو ہاتھ میں ہاتھ ڈال کر اس سیکٹر کے کسانوں اور انڈسٹریل سرمایہ کاروں کی خدمت میں سیاست کو پس پشت ڈال کر چلنا ہو گا۔

ڈاکٹر سلطان محمود

0321 4302528

8۔ ثوبیہ بتول

Sobia Batool

کسی مہاپرش نے سچ فرمایا تھا" بچپن کا

کھایا جوانی میں کام آتا ہے۔ جوانی کا
کھایا بڑھاپے میں"
اس قول پہ صدق دل سے ایمان ہونے کے باوجود میں کھانے پینے کے معاملے میں خاصی لاپرواہ رہی ہوں۔۔

بچپن، لڑکپن میں امی کی بات پہ توجہ نہیں
دیتے تھے۔ فروٹ کھانا نہ دودھ پینا۔۔ الٹا
ناک بھوں چڑھانی، نخرے کرنے۔۔۔ زیادہ
کھانا کھاؤں گی تو موٹی ہو جاؤں گی۔۔ باہر
کی چیزیں شوق سے کھاتے تھے۔۔

نتیجہ یہ نکلا ہے۔۔

اب ذرا سا زیادہ کام کروں تو ٹمپر بچر
ہو جاتا ہے۔۔ (جیسا کہ اب ہے)
ہر دوسرے روز یہی تماشا ہے۔۔۔
ہر وقت تھکن سوار رہتی ہے
پچھلے سال تک پڑھنے لکھنے کا کام زیادہ
کیا۔۔ نتیجتاً گردن اور کندھوں کا

درد (cervical pain) مسلسل رہنے لگا ہے۔۔

عمر حالانکہ تھرٹی پلس ہے (اب کتنے پلس
ہیں یہ نہیں بتاؤں گی(🥵 😋

دوسری طرف میرے "نصف بہتر" ہیں شادی سے پہلے تک ان کی زندگی دیہات میں
گزری۔۔گھر کی گندم، دودھ مکھن، سبزیاں ہوتی تھیں۔۔ چھ چھ روٹیاں بیک وقت کھا جاتے، مذاق
میں بہنیں اعتراض کرتیں تو ماں آڑے آجاتی تھی "چل نی! میرے پُت نوں نظر نہ لا"
گوشت ابلا ہوا زیادہ کھاتے تھے۔ میرے ساس
بھونتی نہیں تھیں۔۔
گھر کا مکھن، دیسی گھی ہے۔۔
بغیر دودھ اور مکھن کے یہ دوپہر اور رات
کا کھانا نہیں کھاتے تھے۔۔اب بھی نہیں
کھاتے
شہد کا چھتہ کس کس درخت پہ ہے ان لوگوں کو پتہ ہوتا تھا۔ درخت سے اتروا کے بوتلیں بھر گھر
میں رکھ لینی۔۔روٹی پہ خوب سارا لگا کے، رول بنا کے کھانا۔۔۔ نتیجہ یہ نکلا لحیم شحیم ہیں، کبڈی یا
پہلوانی میں کسی سے مقابلہ ہو تو ہارتے نہیں۔۔بہت کم ایسا ہوا ہے کہ ان کو بخار ہوا ہو۔۔

کہنے کا مطلب یہ ہے کہ اچھی organic خوراک آپ کو ہزار ہا بیماریوں سے بچاتی ہے۔۔۔ اس کو ہضم بھی کرنا ہوتا ہے۔۔ مطلب آپ پھر جسمانی کام نہیں کرتے تو وہی خوراک بے فائدہ رہتی ہے۔۔ کھیل، صبح کی سیر، جسمانی کام مضبوط رکھتے ہیں۔۔

جوں جوں وقت گزرتا جارہا ہے صحت مند
خوراک کی جگہ مصنوعی چیزوں کا تناسب
بڑھتا جارہے۔۔۔
بیماریوں نے گھر کا رستہ دیکھ لیا
ہے۔۔۔ تبھی سائنسدان کہتے ہیں یہی روش رہی
تو یہ زندگی کے لیئے آخری صدی ثابت ہو گی۔۔

ڈاکٹر

پچھلی صدی کے اواخر میں امریکہ میں ڈیڑھ
کروڑ کی تعداد میں بکنے والی بلاک بسٹر
کتاب کا نام تھا YOU ARE WHAT YOU EAT۔ اور ہم بھی بحیثیت "ماہر غذا" تیس برس سے یہی بات کہہ رہے ہیں لیکن سیانے کہہ گئے ہیں کہ "" مچھلی پتھر چاٹ کر ہی واپس آتی ہے."

اب دو اچھی خبریں۔ ہم نے کسی لڑکی کی عمر
کبھی اٹھارہ برس سے زیادہ نہیں سمجھی۔ آپ
نے کیوں اپنے آپ کو تھرٹی پلس کہا؟ اور
اگر کہہ ہی دیا ہے تو آپکی عمر تیس سال اور ایک گھنٹہ سے زیادہ ہر گز نہیں۔ یقین کیجئے۔ دوم اگر
آپکے میاں چالیس کے ہیں تو انشاءاللہ آئندہ چالیس برس بھی صحت مند رہیں گے۔

اب دو بری خبریں۔ اول یہ کہ آپ شدید ترین
کیلشیئم کی کمی، وٹامن سی کی کمی مگر معدے کی تیزابیت زیادہ ہونے کا شکار ہیں نیز جسم میں انفیکشنز
بھی موجود ہے۔ اس کی نشانیوں میں موٹاپہ، جسم درد، ہڈیوں کی کمزوری اور بار بار بخار کا ہونا وغیرہ
شامل ہیں۔ دوم اللہ آپکو صحت مند لمبی عمر دے لیکن آپ کے میاں کی عمر آپ سے کافی لمبی رہے
گی۔

میرے مفت مشوروں کی فیس ادا کیجئے یعنی
دعاؤں میں یاد رکھیں۔

9۔ ≡÷ 🌹 * کیا گورے واقعی ملاوٹ نہیں
کرتے 🌹 *

==========

سیریز دوم: غذا اور صحت

برصغیر کے لوگ صدیوں سے انگریز راج آنے
تک ملاوٹ کے مفہوم سے نا آشنا تھے۔گھروں میں دیسی گھی، گڑ، شکر، لسی، دودھ، مکھن، دیسی
مرغیاں، دیسی انڈے، بکرے، دنبے وغیرہ کا گوشت استعمال کیا جاتا تھا۔۔نہانے کے لیے کالا
صابن ہوتا تھا۔۔برتن دھونے کے لیے مٹی، ریت اور کالا صابن استعمال ہوتا تھا۔۔

یہ برصغیر کا حقیقی چہرہ تھا۔۔یہی یہاں
کا معیار تھا اور یہی رواج بھی۔۔

پھر بھوکے ننگے، لالچی، چور ذہن انگریز
میدان میں آئے۔تب "مصنوعات" کا رواج نکلا.
"مصنوعات" کیا تھیں۔"مصنوعی" چیزیں.
انسانی تخلیق۔مقصد صرف پیسہ کمانا تھا
استعماریت اور سرمایہ کاری تھا۔

جو آج پوری دنیا کو اخلاقیات کا درس دیتے
ہیں ان عالمی جعل سازوں نے "ولایتی"
کو نسیپٹ متعارف کرایا۔۔

بالکل ایسے جیسے آج ہر دو نمبر اور گھٹیا
پروڈکٹ کو "چائنہ" کہہ لیا جاتا ہے۔۔

دیسی گھی کے مقابلے میں ولائتی گھی آ گیا
جو کہ اپنی اصل میں صابن ہے۔۔ کولیسٹرول،
بلڈ پریشر اور ہارٹ اٹیک کا تحفہ انہی
انگریزوں کی کرم نوازی ہے۔۔

دیسی مشروبات (ستو، لسی، دودھ) وغیرہ کے
مقابلے میں ولائتی کیمیکل ملے مشروبات
(کوکا کولا، سیون اپ) وغیرہ انہی انگریزوں کا تحفہ ہے جو ملاوٹ نہیں کرتے۔

برصغیر میں چائے بھی انگریز نے متعارف
کروائی یہ اب ہمارے لئے ایک نشہ بن چکی ہے
کہ جس کے بغیر زندگی گزارنی مشکل ہو گئ
ہے۔ گردوں کا بیڑا غرق کرنے کے لیے کافی
ہے

گڑ، شکر کے مقابلے میں گنے کے رس میں مضر

صحت کیمیکل کی ملاوٹ سے چینی بنا کر عوام
کو اس طرف لگا دیا گیا۔ پوری قوم کو
ذیابیطس مبارک ہو انگریز ملاوٹ نہیں
کرتا۔

دودھ خالص ہوتا تھا اور دودھ سے بنی تمام
اشیاء بھی۔۔ نیسلے کمپنی (ان کی ہے جو
ملاوٹ نہیں کرتے) نے جعلی دودھ متعارف
کرایا۔۔ الحمدللہ کیمیکل ملا دودھ ساری
دنیا کو بیچنے کا سہرا اسی کمپنی کے سر ہے جو ملاوٹ نہیں کرتی۔ سچ کہوں تو بہت ساری پروڈکٹ جن کو دودھ کہا جاتا ہے ان میں دودھ نام کی سرے سے کوئی چیز نہیں ہوتی۔ شکر ہے عدالت نے پابندی لگائی اور اب ٹی وائٹنر وغیرہ لکھنے لگے ہیں۔

علاج معالجہ طبیب ہی کرتے تھے جس سے انسان واقعی تندرست بھی ہو جاتا تھا۔۔ انہی عالمی جعل سازوں نے انگریزی کیمیکل ملی ادویات متعارف کرائیں جن سے انسان روز بروز نت نئی بیماریوں کا شکار ہو رہا ہے۔۔ جب سے انگریزی ادویات کا دور دورہ ہوا ہے شاید ہی کوئی انسان روئے کائنات پر صحت مند بچا ہو۔۔ مقصد کیا تھا۔۔ صرف اور صرف پیسہ کمانا۔۔ آج بیماریوں کا یہ عالم ہے کہ ہر گھر میں ہزاروں کی ادویات جا رہی ہیں اور صحت مند پھر بھی کوئی نہیں ہو رہا۔۔۔ لیکن یہ ماننا پڑے گا کہ انگریز ملاوٹ نہیں کرتا۔۔ ملاوٹ والی ساری اشیاء مسلمانوں کی ہیں۔

سیریز دوم: غذا اور صحت

حضرات ذی وقار۔۔ انگریز مضر صحت کیمیکلز
سے کیا کیا بنا کر بیچ رہا ہے زرا ایک نظر ادھر کیجیے۔ دودھ، مکھن، گھی، آئس کریم، خشک دودھ، کیچپ، چینی، رنگ برنگی فوڈ آئٹمز، مشروبات، ڈبے والے جوس، کاسمیٹکس، میڈیسن، پھلوں کو پکانے کیلیے رنگ برنگے کمیکل۔۔۔ اور جانے کتنی لمبی لسٹ ہے جس کا احاطہ کرنا شاید بس سے باہر ہے۔۔ لیکن ان پر کوئی انگلی نہیں اٹھاتا۔۔ یعنی حد ہے ذہنی غلامی کی۔۔

دوسری اہم چیز انہوں نے سب سے بڑا کمال
یہ کیا کہ مذہب میں بھی ملاوٹ کر دی۔ خلافت کی جگہ جمہوریت اور مسالک ایجاد کیے۔

جہد کو ختم کرنے کیلیے قادیانیت کا پودا
کاشت کیا

وحدت امت مسلمہ کو وطنیت کے زہر سے بدل کر اسکی جنس ہی بدل دی

اصل تعلیم کی بجائے لارڈ میکالے کا طرق تعلیم نافذ کیا اور مسلمانوں کو ناتین میں ناتیرہ میں کر دیا

مسلمان بے چارہ زیادہ سے زیادہ کیا ملاوٹ

سیریز دوم: غذا اور صحت

کر لے گا۔۔ مرچ میں برادہ پیس لے گا۔۔ دودھ میں پانی ڈال لے گا۔۔ چائے کی پتی میں باتھو پیس لے گا۔۔

اصل چور تو یہ ہیں جو سرمائے کی آڑ میں
شیمپو، صرف، صابن سے لے کر روز مرہ
استعمال کی ہر چیز میں مضر صحت کیمیکلز کا دھڑا دھڑ استعمال کر رہے ہیں اور الزام جب بھی لگتا ہے
بے چارے سازش کا شکار مسلمانوں پر لگتا ہے جن کی بے ایمانی بھی بڑی محدود سی ہے۔۔

براہ کرم ذہنی غلامی سے نکلیں اور خود کو
درست کریں۔۔ ملاوٹ، جھوٹ، دھوکہ جیسی
چیزیں ہمارا ورثہ نہیں ہیں۔۔ یہ معصوم
صورت عیاروں کی چالیں ہیں جو دنیا بھر کو
رنگی برنگی مصنوعات کے نام پر مضر صحت
کیمیکل بیچنے میں مصروف۔۔۔۔۔۔

10۔ مریم دختر ڈاکٹر فرخ محمود 14 نومبر 22

وعلیکم السلام بیٹا

پاکستان میں تو سفید نمک ہی پاپولر ہے اس
لئے آئیوڈین ملا نمک ہی استعمال میں
مناسب ہے۔ ہاں کالا نمک بھی گھر میں ہونا
چاہیئے جو اگر ہنڈیا میں نہیں تو دیگر
ذرائع سے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اجینو
موتو یا دیگر سمندری نمک تو کسی صورت میں
استعمال نہ کریں۔ میرے خیال میں نمک کی
قسم سے اتنا فرق نہیں پڑتا جتنا اس کی
مقدار اور کھانے سے پڑتا ہے۔ بیکری کی
تمام اشیاء اور دیگر ڈبہ بند غذاؤں میں
سوڈیم تھائیو سلفیٹ نمک استعمال ہوتا ہے
جو کھانے کو محفوظ کرنے میں تو مددگار ہے
لیکن کھانے میں نہیں۔ اس لئے ڈبہ بند
غذاؤں کو پہلے تازہ پانی سے اچھی طرح
کھنگال لینا چاہیئے۔ نمک اس وقت سب سے
زیادہ خطرناک ثابت ہوتا ہے جب چکنائی اور
چینی کے ساتھ بیک وقت ملا کر کھایا جائے
جیسا کہ سوڈے سمیت فاسٹ فوڈز کا استعمال
ہے۔

DIET AND HEALTH W

1۔ نہیں محترم تھوڑی سی وضاحت کر دوں کہ دس منٹ واک نہیں بلکہ دس منٹ گردش خون کا دگنا ہونا شرط ہے telomere کی طوالت بڑھانے کے لئے کیونکہ ہر خلیے تک آکسیجن پہنچانا خون کے پہنچنے سے مشروط ہے۔ بلکہ ٹیلومیر کو "طوالت" کی بجائے یہ کہنا زیادہ مناسب ہو گا کہ انہیں "آکسیجن سٹریس سے بچانا"
کہا جائے۔

مذکورہ منزل حاصل کرنے کے لئے ایک ہفتے
میں 150 منٹ تیز چلنا یا چھ دن روزانہ 25 منٹ تیز چلنے سے ہی ایسے دس منٹ میسر آتے ہیں جب دل دگنی رفتار سے دھڑک کر پورے جسم میں خون کی سپلائی تیز کر کے ان خلیوں تک بھی پہنچا سکتا ہے جو بیٹھے رہنے والی عادت کے سبب ادھوری غذائیت یعنی ادھوری آکسیجن کے باعث مرنے لگتے ہیں۔ یہی اس تحقیق کا حاصل بھی ہے۔

ڈاکٹر سلطان محمود

السلام و علیکم۔ صبح بخیر 🌺

پیدل چلنا آج کا سب سے صحت مند پیغام ہے۔

سیریز دوم: غذا اور صحت

سیر جاری رکھیں

ہم جتنے تیز قدم اٹھاتے ہیں خصوصاً
آکسیجن بھری فضا میں اتنا ہی یہ ہمیں قبر
سے دور لے جاتے ہیں۔

یہ آکسیجن ہمارے کروموسومز کے سرے
ٹیلومیئر تک پہنچ کر اس کی آکسیجن سٹریس
ختم کر دیتی ہے جس سے کروموسوم کی تقسیم
دو تقسیم کے وقت اس کی کیپ یعنی ٹیلومیئر
کا سائز برقرار رہتا ہے جو انسان کے موت
کی جانب بڑھتے قدم روک دیتا ہے

یہ بات جدید تحقیق سے بھی ثابت ہو چکی ہے۔
پڑھئے یونیورسٹی آف لیسسٹر یو کے کی تازہ
تحقیق۔

دوران سیر آپ مجھے بھی دعاؤں میں یاد

سیریز دوم: غذا اور صحت

رکھیں۔

ڈاکٹر سلطان محمود

2۔ السلام وعلیکم

نقاش بھائی سائنسی تحقیق نے بھی اس حدیث
مبارکہ کو درست ثابت کیا ہے۔ کشمش بھگونے
سے اس کے اندر غذائی خزانے مثلاً وٹامن،
نمکیات اور ریشے معدے اور چھوٹی آنت میں
اچھے طریقے سی ہضم ہو کر جزو بدن بنتے ہیں ورنہ خشک کشمش میں موجود یہ خزانے آدھے سے
زاید ضائع ہو کر جسم سے باہر نکل جاتے ہیں۔

بھیگی ہوئی کشمش میں موجود پانی سے معدے
کا نظام اس حد تک درست ہو جاتا ہے کہ نہ تو قبض ہوتی ہے اور نہ پیٹ خراب۔ اسمیں موجود چینی
قدرتی سکروز ہے جو ذیابیطس کا مریض بھی اگر چند دانے کھالے تو اسے نقصان کی بجائے اس کے
فواید مل جاتے ہیں۔

طالب دعا

ڈاکٹر سلطان محمود

3۔ قابل قبول غذائی اجزاء کی تقسیم (acceptable macronutrient distribution range) کے فارمولے کے مطابق یہ 1100 حراروں (کیلوریز) والا ناشتہ ہے جس سے آدھے حرارے نشاستوں (کاربوز) سے حاصل ہوں گے اور ایک چوتھائی لحمیات (پروٹینز) سے اور اتنے ہی چکنائیوں (فیٹس) سے ملیں گے۔ اس میں سے اگر کیک کو نکال دیا جائے تو یہ ایک دن کے لئے ضروری دو ہزار حراروں کا آدھا بنے گا۔

بقیہ حراروں میں سے اگر تین سو مختلف ضمنی کھانے (اسنیکس) اس طرح لیں کہ دوپہر کا بوجھل کھانا نہ لیا جائے لیکن سات سو حراروں پر مشتمل رات کا کھانا آٹھ بجے رات سے پہلے لے کر سیر کے بعد گیارہ بجے سے پیشتر بستر پر جایا جائے تو یوں ایک پچاس سال سے اوپر بغیر ذیابیطس / امراض دل والے مرد کے لئے صحت مند زندگی کی علامت ہو گا بشرطیکہ اس نے صبح سات بجے تیز چہل قدمی (brisk walk) بھی کی ہو۔

ڈاکٹر سلطان محمود

چیف ایڈوائزر۔ فرسٹ ڈائیٹ کیئر ریسرچ
سنٹر (FDRC)

سیریز دوم: غذا اور صحت

مینیجنگ ڈائریکٹر۔ای سی سی ایس۔
پرائیویٹ لمیٹڈ

مزید معلومات کے لئے یوٹیوب چینل کو
سبسکرائب کریں.

<https://www.youtube.com/c/ThinkTankEcoCare>

4۔غذائی قلت پر قابو پانے کے لئے ہمیں
اپنا غذائی نظام بہتر کرنے کی ضرورت ہے
کیونکہ امریکہ جیسے ملک میں بھی سات
غریبوں میں سے ایک روزانہ بھوکا سوتا ہے۔
پچھلے سو برس سے سارا غذائی نظام نجی
کمپنیوں کے ہاتھوں میں ہے جن کے پیچھے
امریکی اسٹیبلشمنٹ ہے۔اس وقت دنیا کے 2775 امیر ترین افراد کے پاس 13 کھرب ڈالر ہے
جبکہ غذائی نظام درست کرنے کے لئے محض ایک ارب ڈالر چاہئے۔بہتر ہے ان سب کو چاند یا
مریخ پر بھیج دیا جائے اور ان کی دولت کو یہیں رکھ لیا جائے۔

یہ بات ایک امریکی ہی کر رہا ہے۔

5۔ میک ماسٹر یونیورسٹی کینیڈا کے ایک
ہیلتھ میگزین نے رپورٹ دی ہے کہ روح افزا
میں ڈالا جانے والا سرخ رنگ ایلیورا ریڈ
یا ایف ڈی سی ریڈ 40 اور فوڈ ریڈ 17 بڑی آنت میں سوزش کا باعث بن رہا ہے۔ ہمارے اپنے خیال
کے مطابق یہی رنگ تمام سرخ مشروبات میں استعمال ہوتا ہے۔ ڈاکٹر سلطان محمود

6۔ بانو محترمہ ویسے سردیوں میں پینٹ
کرانا نہیں چاہئے۔ کیونکہ درودیوار سے
زہریلی گیس کاربن ڈائی آکسائیڈ اور
پلاسٹک کے گھٹیا بخارات کا مہینوں اخراج
ہوتا رہتا ہے۔ وجہ یہ ہے کہ سردی کے باعث
دروازے فوری بند رکھنے پڑتے ہیں۔ اور اگر
کمرے گرم رکھنے کے لئے ہیٹر چلائے جائیں
تو سبھی زہریلے مادے اندر رہنے والے
انسانوں اور جانوروں کے پھیپھڑوں کی زینت
بن کر شدید نقصان پہنچاتے ہیں۔ یہ کام
گرمیوں میں صرف اس لئے بہتر رہتا ہے

کیونکہ بلند درجہ حرارت اور دروازے کھول
کر پنکھے چلا دینے کے باعث یہی بخارات و
گیس چند دنوں میں باہر نکل جاتے ہیں۔

7۔ برائے زری اشرف
لاہور کی آبادی بڑھنے کی تین وجوہات ہیں۔
پہلی اور بڑی وجہ تو اربنائزیشن ہے جس میں کم ترقی یافتہ چھوٹے علاقوں سے لوگوں کا بڑے شہروں میں بس جانا ہوتا ہے کیونکہ حکومتوں کی غیر مساوی اور غیر متوازن پالیسی کے تحت زیادہ رقم شہری آبادیوں پر خرچ کی جاتی ہے۔ اس کا شکار کراچی سمیت ملک کے بیس بڑے شہر ہیں۔ دوسری وجہ ماحولیاتی یا غذائی ہے یعنی لاہور کے زیرِ زمین پانی میں آرسینک یا سنکھیا بھی پایا جاتا ہے جو جنسی ہارمونز میں معاون عامل ہے۔ تیسری وجہ لاہوریوں کی غذا میں ابھی تک دودھ دہی کی شمولیت ہے جو جسمانی ڈھانچہ مضبوط رکھ کر عمر طویل کرتے ہیں بلکہ ساتھ ساتھ رنگت میں بھی نکھار لاتے ہیں۔ دودھ دہی سے حاصل شدہ آرگینک کیلشیئم نے کافی حد تک فاسٹ فوڈز کی تباہ کاریوں کو روک رکھا ہے اور لاہوریوں کی عمریں بھی اسی لئے طویل ہیں۔

DSM-8

What's the best strategy to eradicate IBS?

Deni

Hello Sultan, first off, welcome to the group! IBS, like all other digestive issues is multidimensional. There are many kinds of IBS and many causes. The best way to get the most personalized information on your specific situation is to take advantage of our FREE Gut Consultation to discuss further. Is this something you are interested in taking advantage of?

DSM

Denise Nuñez Love you Deni for prompt answer 🌺. I'm nutrition practitioner but still fail to heal this problem of my patients. I'll suggest my future patients to be in touch with you.

-9

ابراہیم برائے ڈاکٹر جاوید اقبال وحکیم صاحب

نہ تو آپ انسانیت کی خدمت کر رہے ہیں آپ صرف دکانداری کر رہے ہیں اور اپنا سامان بیچنے کی بات کر رہے ہیں کولیسٹرول صرف لونگ دار چینی ادرک سے ہی ختم ہو جاتا ہے زیتون کا تیل استعمال کرنے سے ختم ہو جاتا ہے لہسن سب سے بڑا کولیسٹرول دشمن ایلیمنٹ ہے

سیریز دوم: غذا اور صحت

ڈاکٹر

ہمارے ہاں افسوسناک امر یہی ہے کہ پہلے
لوگ سوشل میڈیا پر اپنی پہچان بناتے ہیں
اور پھر فوراً دوکان کھول کر بیٹھ جاتے
ہیں۔ یہی سوچ اس بات کی غماز ہے کہ موصوف
ڈاکٹر صاحب علم اور مشورہ بیچ رہے ہیں اور حکیم صاحب دوائی۔ "انسان" کی تکریم کیا ہے اس سے دونوں نابلد ہیں۔ اب زیادہ تر لوگ خصوصاً پروفیشنلز سوشل میڈیا کو مارکیٹنگ کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ خیر میرا تو خیال اور چالیس سالہ غذا و غذائیت کی پریکٹس یہی سکھاتی ہے کہ جونہی آپ بات روپے پیسے پر لے آتے ہیں وہیں سے آپکا کا تمام علم غیر اخلاقی بلکہ غیر انسانی ہو جاتا ہے۔

ڈاکٹر سلطان محمود

Dr Sultan Mahmood: [1/13, 07:51] 10 برائے خورشید اختر کویٹہ۔ کو اکڑاہی بنتی ہے۔

Dr Sultan Mahmood: [1/13, 07:54] جی مینڈک سے نگٹس، آنتوں کے تیل سے شوارما اور چوہوں کے قیمے سے سموسے 🙏

سیریز دوم: غذا اور صحت

Dr Sultan Mahmood: [1/13, 07:54] مردہ مرغی تو قصہ پرانا ہے

مجموعی طور پر یہ دوا تیس اجزاء پر مشتمل
ہے جن میں سے ہر ایک ذیابیطس یعنی شوگر کے علاج میں اپنا اثر رکھتا ہے:

میگنیشیم - انسولین کی ٹیشوز میں حساسیت
بڑھانے کیلئے ضراری ہے. اور یہ
کارڈیو اسولر نظام کے کام کو بہتر بناتا
ہے.

گلاتھیون - جسم کو زہریلگی سے بچاتا ہے۔ اندرونی اعضاء کی ادھیڑ عمری کو روکتا ہے.

کرومیم پیکولینیٹ۔ میٹابولزم کے عمل کو
رواں کرتا ہے۔ تھائیڈرو کی بیماری کو
روکتا ہے. انسولین کو مؤثر بناتا ہے۔

بیٹاکارٹین - قوت مدافعت بڑھاتا ہے اور
بصری معذوری کو روکتا ہے.

سیریز دوم: غذا اور صحت

کو انزایم۔ ہیپٹا پر اٹیکٹو اور ہائپر
ٹینسو خصوصیات کا حامل ہے. خون اور لیمف
کو صاف کرتا ہے.

عدیل وقاص صاحب! دوا کا اثر متاثر کن ہے.
مجھے بتائیں اگر فارمیسیوں میں نہیں تو
کہیں اور آپ Daibo Control کو تجویز کر سکتے ہیں؟ اب، مثال کے طور پر بہت سے
مینو فیکچر رز انٹرنیٹ پر ویب سائٹس کھولتے ہیں اور ان کے ذریعے ادویات فروخت کرتے ہیں.

جی ہاں. اس کا امکان ہے. ہر شخص اس سائٹ پر Daibo Control کو تجویز کر سکتا ہے. اور اب
آپ اسے پچاس فیصد رعایت کے ساتھ حاصل کر سکتے ہیں. شوگا نارم سب کو رعایت کے ساتھ
فروخت کی جاتی ہے.

ریسرچ انسٹی ٹیوٹ کے ملازمین نے اس قدم کو اس خواہش سے لے لیا کہ ممکنہ طور پر بہت سے
لوگوں کو اس دوا کے بارے میں معلوم ہونا چاہیے. آخر کار اگر ایک مریض اس دوا کے ساتھ
ذیابیطس یعنی شوگر کا علاج کر سکتا ہے تو وہ اپنے دوستوں کو اس کے بارے میں بتائے گا. شاید اس
سے ملک میں صورتحال بدل جائے گی.

جہاں تک میں جانتا ہوں یہ دوا تین ماہ کے
لئے فروخت کی گئی ہے. میں نے بہت سے
شہریوں کے ساتھ بات چیت کی ہے جنہوں نے Daibo Control کا استعمال کیا ہے. وہ خوش
تھے۔ وہ سب بیماری سے چھٹکارا حاصل کرنے میں کامیاب تھے.

کیا آپ ہمیں مزید تفصیل سے بتا سکتے ہیں
کہ کسی شخص کو رعایت پر Daibo Control حاصل کرنے کیلئے کیا کرنے کی ضرورت ہے؟ یہ
ضروری ہے کہ اس فارم کے ذریعہ ایک درخواست دیں جو ہم اس سائٹ پر رکھیں گے جو براہ
راست اپیلی کیشنز کو اینڈو کرانولوجی کے محکمے کو بھیجتی ہے.
اس کے بعد ایک کنسلٹنٹ آپ کو فون کرے گا.
کنسلٹنٹ کو ڈلیوری ایڈریس بتانے کی ضرورت
ہو گی. اس کے بعد اس دوا کو میل کے ذریعہ اس شخص کو بھیجا جائے گا. تین سے پانچ دن میں آپ کو
دواڈاکخانہ سے موصول ہو جائے گی۔

جیسا کہ عدیل وقاص نے کہا کہ اس وقت بیس
ہزار سے زائد لوگوں کا پہلے سے ہی Daibo Control سے علاج ہو چکا ہے. میں نے بھی اسے
آزمانے کا فیصلہ کیا. اور کچھ ایسا ہوا جس نے میرے طبیب کو بھی ششدر کر دیا. لہذا میں تمام لوگوں
کو فارماسسٹ اور ڈاکٹروں پیسا ضائع کرنے کی بجائے ملک کے معروف انسٹی ٹیوٹ کی طرف سے
بنائی جانے والی پاکستانی دوا Daibo Control کو استعمال کا مشورہ دوں گا۔ تحقیقاتی انسٹی ٹیوٹ

میں انہوں نے مجھے بتایا کہ اس دوا کا واحد ذخیرہ جس میں ڈسکاؤنٹ دیا گیا تھا وہ فروخت ہو چکا ہے۔ دوا کے درخواستگاروں کی تعداد میں حال ہی میں تیزی سے اضافہ ہوا ہے.

تاہم Daibo Control اب بھی اسٹاک میں موجود ہے اور اگر آپ ابھی آرڈر کرتے ہیں تو آپ بھی ان خوش نصیبوں میں شامل ہو سکتے ہیں جو ایک بار اس دوا کے استعمال سے ذیابیطس یعنی شوگر کا مکمل علاج کر لیں گے. یہ دوا مستقبل میں دستیاب ہو گی اس کے بارے کچھ نہیں کہا جا سکتا .زیادہ امکان ہے کہ نہیں ہو گی کیونکہ اپنے پیسوں سے اس دوا کو بنانا بہت مہنگا ہے اور ہمارے وزراء کو اس کی ضرورت نہیں ہے...

321 4452 monkey ball d sdv 8765 dfr dsfsd

| 03.01.2023ایڈیٹر کا نوٹ:

اہم خبر! صحت کی وزارت نے اس دوا کی
پیداوار کی حمایت کی اور وفاقی پروگرام
کو منظم کیا. جس کے مطابق ذیابیطس یعنی
شوگر سے متاثرہ تمام شہریوں کو پچاس فیصد
رعایت کے ساتھ Daibo Control دوا بیچی جائے گی

DIET AND HEALTH X

1۔ڈاکٹر ریاض

مچھلی کھانے کے بعد دودھ کیوں نہیں پینا
چاہیئے اس سے کیا نقصان ھوتا ھے 😳

ڈاکٹر

ڈاکٹر صاحب یہ غلط العام ہے۔ ساری دنیا کے سمندروں میں سے صرف بحر الکاحل کے ایک چھوٹے سے جزیرے کے قریب واقع ایک خاص قسم کی مچھلی کھانے کے بعد دودھ پینے سے کچھ واقعات ریکارڈ پر آئے تھے کہ انسان کی جلد پر پھلبہری leukoderma جیسے نشانات ابھرے جسے کسی الرجی کا نام دیا گیا تھا۔ ویسی مچھلی کبھی پاکستان میں آئی اور نہ آئے گی۔

2۔برائے کیپری ریسٹورنٹ لبرٹی

خوشگوار حیرت ہوئی کہ جہاں پیٹ پوجا ہوتی
ہے وہاں کسی آرٹسٹ نے سوچا کہ شاید کوئی
لاہوری دماغ سے کام لینے کا بھی ارادہ کر

لے۔

3۔ڈاکٹر ثقلین نے نہایت اہم باتوں کی
جانب توجہ دلائی ہے۔ تھوڑی سی درستگی
فرمالیں کہ گردے خون نہیں بناتے صرف
erythropoietinہارمون بناتے ہیں جو بون میرو میں خون کے سرخ ذرات بناتے ہیں۔

4۔ماہر غذا عظمت کی باتیں ساری ٹھیک ہیں
لیکن شومئ قسمت سے اس کی دونوں ڈگریاں
جعلی ہیں اور اسی بنیاد پر اسے نور
یونیورسٹی سے نکال دیا گیا تھا۔

5۔زندگی کے معیار کا اندازہ طبعی زندگی
کے آخری دس سالوں میں ہوتا ہے کہ جوانی
میں صحت کا کتنا خیال رکھا تھا۔

6۔

Alltech Agri-Food Outlook Report | 2023

سیریز دوم: غذا اور صحت

کے مطابق مال مویشی، مرغبانی اور مچھلی
سے انسانی غذا حاصل کرنے میں 2022ء میں
مندرجہ ذیل ٹیکنالوجیز نے منافع کمانے
میں نمایاں کردار ادا کیا ہے:

1. Nutritional solutions = 33%

2. Biosecurity = 13%

3. Automation of labor/robotics = 13%

4. Renewable energy technologies = 9%

5. IoT/smart farm applications = 7%

6. Data collection/analysis = 7%

7. Traceability technologies = 3%

8. Biogas/anaerobic digestion = 3٪

9. Genetics = 3٪

10. Irrigation technologies = 2٪

11. GHG reduction technologies = 2٪

12. Soil health! = 1٪

13 Artificial intelligence learning = 1٪

14. Aerial imagery, insights = 1٪

15. Camera = 1٪

سیانے کاروباری حضرات کے لئے غور کرنے کا
مقام ہے۔

مترجم ڈاکٹر سلطان محمود

7۔ڈاکٹر خلیل کی باتیں درست ہیں لیکن
چائے کے بدلے دودھ کی تجویز کچھ مناسب
نہیں۔ دودھ کا ایک اپنا غذائی مقام ہے اور چائے کی علت ایک الگ سے معاشرتی مسئلہ ہے۔ دونوں باتوں کو باہم ملا کر اگر دیکھا جائے تو دودھ کا متبادل کچھ نہیں جبکہ چائے کا متبادل دودھ اور چینی ملائے بغیر سبز چائے، ہربل چائے (چینی چائے)، پشاوری قہوہ، بلیو بیری چائے، لیمن گراس اور ایسی ہی بیس قسم کی چائے ہیں جو چوکس رہنے میں مدد دینے کے لئے مناسب حد تک کیفین بھی مہیا کرتی ہیں اور بہت سارے اینٹی آکسیڈنٹس (مانع تکسیدی) فلیونائیڈز کی بھی ضامن ہیں۔ زیادہ ضروری بات یہ تھی کہ ڈاکٹر نازش یہ بتاتیں کہ مختلف کھانوں کے ساتھ کسی بھی قسم کی چائے نہیں لینی چاہئے نیز رات سونے سے چار گھنٹے پہلے بھی چائے لینا بے خوابی کا باعث بنتی ہے۔

ڈاکٹر سلطان محمود
کلینیکل نیوٹریشنسٹ
فرسٹ ڈائیٹ کیئر سنٹر، لاہور

8۔برائے شکیل میاں

You may be astonished to know that AZRI (Arid Zone Research Institute) Quetta did a lot of research on FWSB (Four Wing Salt Bush) under the supervision of ICARDA (International Centre for Agricultural Research in Dry Areas) and developed the same kind of nutrient rich plant. They were succeeded to grow it widely in Balochistan and you know that this province caters 44% lands of Pakistan, almost all arid.

But unfortunately, we faced the same debacle, i.e. unsustainability and now no FWSB is being grown in the country.

9۔ اگر آپ کو تھکن، موٹاپا، قبض، نوڈ کی
خرابی یا جلد کی خشکی جیسے مسائل ہیں تو
اپنی تھائیرائیڈ گلینڈ کی خبر لیجئے جو
غالباً سست کام کر رہی ہے۔ امریکن تحقیق

10۔

In fact, Just Thrive probiotics:

* Have 1000x better survivability vs leading probiotics
* Cultivates optimal digestive and immune health
* Is proven to start to repair leaky gut in just 30 days
* Boosts energy, improves sleep, and promotes healthy skin
* Supports healthy weight management
* Is all-natural, non GMO, and made WITHOUT soy, dairy, sugar, salt, corn, tree nuts or gluten

DIET AND HEALTH Y

1۔ دودھ پئیں۔ گرین ٹی، لیمن گراس،
اوولانگ ٹی، وائٹ ٹی سمیت بیس قسم کی چائے موجود ہے جو بڑھاپا بھگاتی ہیں۔

2۔ مجھے بھی لگتا ہے کہ فوج اور پولیس کے
علاوہ پہاڑی علاقے میں رہنے والوں کی
عمریں طویل ہوتی ہیں کیونکہ انہیں جسمانی
مشقت زیادہ کرنی پڑتی ہے۔

3۔ سگریٹ کی ڈبیا دس ہزار روپے کی کر دینے کا مشورہ تو ہم نے نصف صدی پہلے سے دے رکھا ہے۔ جو آج کے ریٹ کے مطابق دو ڈھائی کروڑ روپے فی ڈبیا تو بنتا ہو گا شاید۔

4۔ FBF Ashmal Hashmi: [2/24, 17:52] اس موجودہ موسم میں کیفیت ایسی کیوں ہوتی ہے، زیادہ وقت ایسا ہوتا ہے جیسے خوشی کے ہارمونز ڈیمج ہو گئے اداسی رہتی ہے، اور کچھ وقت ایسا لگتا ہے جیسے خوشی کے ہارمونز تیزی سے ایکٹیویٹ ہو رہے ہیں، انجانی سی خوشی محسوس ہوتی ہے[2/24, 18:07] Dr Sultan Mahmood: یہ دماغ کے کیمکل سیر وٹونین اور میلاٹونن کے اتار چڑھاؤ کا نتیجہ ہوتا ہے خصوصاً موسم بہار اور خزاں میں کیونکہ ان موسموں میں

کشش ثقل وغیرہ میں کمی بیشی ہوتی ہے۔ تیز تیز موڈ بدلتا ہے جسے اگر ورزش سے کنٹرول نہ کیا جائے تو نفسیاتی بیماریاں جنم لیتی ہیں۔

5۔ پچیس برس قبل دودھ کی اس طرح کی تیاری
پر میرے چار مضامین قرشی انڈسٹریز کے
ماہانہ "قومی صحت" نے چھاپے لیکن آج تک
حکومت، میڈیا، پولیس، عدالت حتیٰ کی عوام
کے کان پر بھی جوں نہیں رینگی۔

6۔ زبیر حسین

اگر آپ کینسر سے مرنا چاہتے ہیں تو روح
افزا شوق سے پئیں. اس میں استعمال ہونے
والا رنگ کینسر کا سبب بنتا ہے.

ڈاکٹر
جی ہاں۔ صرف روح افزا ہی نہیں سبھی رنگ
برنگے شربتوں اور دیگر بنے بنائے ڈبہ بند
کھانوں میں بھی فوڈ گریڈ کی بجائے کیمیکل

گریڈ رنگ استعمال ہوتے ہیں۔

7. Sadly most of our loved ones and Natural Living Family members start the day with a breakfast that does nothing but cause weight gain and slow metabolism, not to mention inflammation from possible food sensitivities.

Breakfast cereal, bagels, muffins and sugar-loaded caffeinated drinks are the norm, which is biased eating.

Dr. Peter Kan shares 10 POWER-PACKED, nutrient dense, smoothie recipes that will help you jumpstart your metabolism, reach your ideal weight, improve your digestion, stabilize your blood sugar, decrease inflammation and support a gluten-free lifestyle.

7۔زرعی یونیورسٹی کے پروفیسر ایگرانومی
ڈاکٹر ساجد اقبال سندھو صاحب کی بات ذرا
غور سے سنیں۔ ہمارے ہاں جو ان چیزوں پر

عمل کا کہتا ہے اسے پاگل سمجھا جاتا ہے۔

آج سے 28 برس قبل میرے زرعی یونیورسٹی کے
استاد صداقت حیات ہنجرہ صاحب نے ایف اے او کویٹہ میں ساتھی کی حیثیت سے جب بھینس کے خلاف بات مجھ سے بات کی تو مجھے یقین نہ آیا کیونکہ میں نے دوران تعلیم ان کے منہ سے کبھی یہ بات نہ سنی تھی۔ تب مجھے بدگمانی ہوئی کہ شاید عالمی ادارہ خوراک وزراعت کے منظور نظر رہنے کی وجہ سے میرے استاد اور دوست یہ بات کہہ رہے ہیں۔ مجھے اپنی بدگمانی پر آج بھی افسوس ہے۔

دوسری بار مجھے ڈاکٹر فتح ملک کے اس
تحریری نکتہ نظر سے اختلافی حیرانگی ہوئی
کہ جس میں وہ رقمطراز ہیں کہ ہمارے ملک
میں معاشی انقلاب نہ آنے کی وجہ بھینس ہے۔ جس سے ان کے دونوں مطلب تھے کہ اولا" بھینس کا دودھ اس فراوانی سے میسر ہے کہ غریب سے غریب بھی بھوک کا شکار نہیں ہوتا اور جب تک بھوک جسم تک نہ پہنچے قومیں انقلاب کی جانب نہیں بڑھتیں۔ دوم بھینس کا دودھ انسان کو اس قدر سست الوجود بنا دیتا ہے کہ انقلاب ایک طرف وہ بیچارہ گھٹنوں ٹخنوں سے بھی ہاتھ دھو بیٹھتا ہے۔

تیسری بار مجھے 2018ء میں استنبول میں
منعقدہ انٹرنیشنل بھینس سمپوزیم میں

جانے کا اتفاق ہوا جہاں ایسی ہی بات کرنے
والے ایک چینی سائنسدان کو زبردست تنقید
کا نشانہ بنایا جارہا تھا کیونکہ اس کے
خیالات سے سمپوزیم کے مقاصد متاثر ہو رہے
تھے۔

چوتھی بار دوران پریکٹس میرے بیشتر
مریضوں نے بھینس کے دودھ کی اپنی روایتی
مخالفت کا تذکرہ کیا جو ان کے خاندانوں کے اندر پھیلنے والی بیماریوں کا پیش خیمہ تھیں۔

میں سندھو صاحب کے ان خیالات سے متفق ہوں

ڈاکٹر سلطان محمود

چیف کنسلٹنٹ، فرسٹ ڈائیٹ کیئر ریسرچ
سنٹر، لاہور

فون 03004530130

8۔جب میں نے بیس برس قبل یہ خبر بریک کرتے ہوئے اس پر چار مضامین ماہانہ مجلہ "قومی صحت" میں چھپوائے تھے تو اس وقت کسی کے کان پر جوں رینگ جاتی تو آج تک لاکھوں ٹن جعلی دودھ عوام کی رگوں میں اترنے سے بچ جاتا۔

ڈاکٹر سلطان محمود

9۔میری انیسویں کتاب "غذائی علاج" ویسے
چھپی تو 2022ء میں لیکن اس کے مضامین پچھلے
21 برسوں سے مسلسل ماہانہ "قومی صحت" میں
چھپ رہے تھے بلکہ کہنا چاہئے کہ ابھی بھی
چھپ رہے ہیں جو قرشی انڈسٹری کا مجلہ صحت
ہے۔اب ان مضامین کی تعداد ڈھائی سو تک
پہنچ چکی ہے جبکہ کتاب میں محض 43 مضامین
ہی جگہ پا سکے تھے۔یہ نہ صرف مذکورہ مجلے میں چھپ کر پاکستان کے کل ایک لاکھ اطباء میں سے آدھے حضرات تک جاتے ہیں بلکہ ان سے ہوتے ہوئے اضافی کئی لاکھ قارئین تک ہر مہینے بھی پہنچتے ہیں۔قرشی انڈسٹریز کا یہ مجلہ پچھلے 52 برسوں سے 45 ہزار کی تعداد میں ہر ماہ چھپتا ہے جہاں اس مجلے کی لگ بھگ آدھی زندگی میں میرے مضامین کا دخل رہا ہے۔

پچھلے برس تک مقصد یہ تھا کہ "غذائی علاج"

کی جلد دوم اور سوم بھی لائی جائیں گی
لیکن اب یہ کام بے حد مشکل نظر آ رہا ہے
کیونکہ عوام کو اب ہارڈ کاپی ہاتھ میں لے
کر پڑھنے کی بجائے سیل فون پر پڑھنے کی
عادت پڑ چکی ہے۔ نیز اب میں مجلہ "قومی
صحت" کے لئے لکھنا بھی چھوڑ چکا ہوں لیکن
علمی مفاد کے جذبے سے ادارہ میرے حقیقت
میں لکھے 148 سابقہ مضامین ہی کو دہرا رہا ہے۔ تیسری وجہ شاید زیادہ اہم ہے کہ نہ تو پبلشر نے
مزید چھاپنے کا مطالبہ کیا اور نہ پرانے والے حکیم سلیمی جیسا عمل انگیز
(stimulant) موجود ہے۔ پھر بھی میرے خیال سے 105 مضامین کی مزید دو جلدیں حجلہ
عروسی سے باہر آ سکتی ہیں اگر دولہا مانے تو 😅

اس تمہیدِ طولانی کا مقصد آج کی پوسٹ کے
حوالے سے یہ بتانا تھا کہ دودھ پر میری
زیر نظر تحریر 2004ء کی ہے جبکہ گندے پانی سے دودھ کے برتن دھونے کی تصویر روزنامہ
"آواز" میں 13 ستمبر 2011ء کی ہے اور حقیقت میں عوام آج بھی مصنوعی، حفظان صحت کے
خلاف نیز ناپاک دودھ پی رہے ہیں بلکہ اگر عوام یونہی سوتی رہی تو آئندہ بھی پیتے چلے جائیں گے۔
حکومت مزے میں ہے کہ چلو عوام کی خوابیدہ حالت کے باعث کوئی پوچھنے والا نہیں۔

مزید بد قسمتی والی یہ حقیقت بھی جانا بر
محل ہو گی کہ پچھلے ہفتے کی PCSIR کی رپورٹ کہہ رہی تھی کہ سب کے سب ڈبہ بند دودھ بھی
صحت کے لئے خطرہ ہیں کیونکہ ان میں بھاری دھاتوں کی موجودگی کا انکشاف ہوا ہے 😡

ڈاکٹر سلطان محمود

10۔ یہ ڈاکٹر ایک درست چیز کی غلط طریقے سے وضاحت کر رہا ہے جس سے ذیابیطس کے مریضوں کی تباہی ہو سکتی ہے۔ ہمارے جسم کے خلیوں، پٹھوں اور ہڈیوں وغیرہ میں گلوکوز توانائی یا حرارے بنانے کے لئے کھانے کے ذریعے داخل ہو کر جلتی ہے۔ لیکن اس گلوکوز مالیکیول کو ان خلیوں میں داخل ہونے کے لئے انسولین ہارمون کی مدد درکار ہوتی ہے۔ فرکٹوز چینی ہی کی 18 اقسام میں سے ایک الگ شکل کی چینی ہے جو خلیوں میں بغیر انسولین کی مدد کے داخل ہو سکتی ہے۔ یہاں تک اس کے ٹیسٹ ریزلٹ درست ہیں۔

لیکن پھر آگے اس کا نتیجہ نکالنا اور
وضاحت بالکل غلط ہے اس نے غذائی علم نہ
ہونے کے باعث آم اور کیلے کی مٹھاس کو
گلوکوز اور فرکٹوز میں گڈمڈ کر دیا ہے۔
اگر سو گرام آم لیں تو اس میں دو گرام

گلوکوز لیکن 4.7 گرام فرکٹوز ہوتی ہے۔ اسی طرح کیلے میں دونوں قسم کی چینی برابر ہوتی ہے یعنی سو گرام میں 5.7 گرام۔

اب آم کی دو گرام یا کیلے کی 5.7 گرام
گلوکوز کو خلیوں میں داخلے کے لئے لازماً
انسولین کی ضرورت پڑے گی۔ تو سوال یہ ہے
کہ 24 گھنٹے میں انسان آم اور کیلے کے
علاوہ دوسری غذاؤں سے بھی تو گلوکوز لے
رہا ہوتا ہے۔ لہذا کل کھائی گئی گلوکوز کو ہضم کرنے کے لئے اگر لبلبہ مناسب انسولین پیدا نہ کر سکے، جسے ذیابیطس کہتے ہیں، تو اس کے لئے اضافی انسولین انجیکشن کے ذریعے جسم میں داخل کرنی پڑے گی یا گولیوں کے ذریعے لبلبے کو نچوڑنا پڑے گا۔

اس بات کی یہ ڈاکٹر اپنی لاعلمی کے باعث
وضاحت نہیں کر سکا جو محل نظر ہے لہذا
لوگوں کو یہ غلط پیغام جا رہا ہے کہ
ذیابیطس کے مریض بھی آم اور کیلے جی بھر
کے کھا سکتے ہیں۔

DIET AND HEALTH Z

1۔جی نہیں چار ماہ بعد کیونکہ خون کے سرخ ذرات کی عمر 120 دن ہوتی ہے 😜

2. جان کی حفاظت کی خاطر ضرور پڑھیں۔

اپنے آپ کو اور اپنے بچوں کو ان زہروں سے بچائیں شکریہ....

Pesticide Percentage (٪) in cold drinks released from PMA (Pakistan Medical Association) recently.

1	Nestle juice	7.2٪
2	Coke	9.4٪
3	up	12.5٪7
4	Mirinda	20.7٪
5	Pepsi	10.9٪

Fanta 29.1٪ 6

Sprite. 5.3٪ .7

Frooti. 24.5٪ .8

Maaza. 19.3٪ 9

.....These are very dangerous to Human Liver

!Results in Cancer

---

2. کیا کبھی کسی میڈیا نے یہ بتایا کہ: نیسٹلے ﴿Nestle﴾ کمپنی خود مانتی ہے کہ وہ اپنی چاکلیٹ کٹ کیٹ ﴿Kit Kat﴾ میں گائے کے گوشت کا رس ملاتی ہے.

مدراس ہائی کورٹ میں فیر اینڈ لولی Lovely&Fair کمپنی پر جب مقدمہ کیا گیا تھا تب کمپنی نے خود مانا تھا کہ ہم کریم میں سور کی چربی کا تیل ملاتے ہیں.

کولگیٹ ﴿Colgate﴾ کمپنی جب اپنے ملک امریکہ یا یورپ میں Colgate بیچتی ہے تو اس پر وارننگ لکھی ہوتی ہے

پہلی تنبیہ Please keep out this Colgate from the reach of the children below 6 years

یعنی چھ سال سے کم بچوں کی پہونچ سے اس کو لگیٹ کو دور رکھیں / بچوں کو نہ دیجیے۔ کیوں؟؟؟ کیوں کہ بچے اس کو چاٹ لیتے ہیں اور اس میں کینسر پیدا کرنے والا کیمیکل ہے اس لیے وہ کہتے ہیں کہ اسے بچوں کو نہ دیا جائے۔

دوسری تنبیہ

In case of accidental ingestion, please contact nearest poison control center immediately

مطلب اگر بچے نے غلطی سے چاٹ لیا تو جلدی سے ڈاکٹر کے پاس لے جایئے کیوں کہ یہ بہت خطرناک زہر ہے

تیسری بات اس میں یہ بھی لکھی ہوتی ہے

If you are an adult then take this paste on your brush in pea size

مطلب یہ کہ اگر آپ عمر میں بڑے ہیں تو اس پیسٹ کو اپنے برش پر صرف ایک مٹر کے دانہ کے برابر ہی لیجیے۔ آپ نے دیکھا ہو گا کہ ہمارے یہاں جو اشتہار ٹیلی ویژن پر آتا ہے اس میں برش بھر

کے استعمال کرتے ہوئے دکھاتے ہیں۔ ہمارے ملک والے پیسٹ پر اس طرح کی کوئی تنبیہ ﴿Warning﴾ نہیں ہوتی۔

ویکس ﴿Vicks﴾ نام کی دوا پر یورپ کے کتنے ممالک میں پابندی ہے؟ وہاں اسے زہر ڈکلئیر کیا گیا ہے۔

لائف بوائے ﴿Life Bouy﴾ نہ نہانے کا صابن ﴿Bath Soap﴾ ہے نہ حمام کا صابن ﴿Toilet Soap﴾ ہے۔ یہ جانوروں کو نہلانے والا Carbolic Soap ہے؟ یوروپ میں لائف بوائے صابن سے کتے نہاتے ہیں اور پاکستان میں کروڑوں لوگ اس سے رگڑ رگڑ کر نہاتے ہیں!!

کوک، Pepsi کے بارے میں یہ ثابت ہو گیا ہے کہ اس میں 21 طرح کے الگ الگ زہر ہیں۔ اور تو اور ہندوستانی پارلیمنٹ کی کینٹین میں کوک پیپسی بیچنے پر پابندی ﴿Ban﴾ ہے مگر پورے ہمارے ملک میں بک رہی ہے!

ہیلتھ ٹانک بیچنے والی غیر ملکی کمپنیاں Boost , Complan, Horlics, Maltova, Protinx

ان سب کا دہلی کے آل انڈیا انسٹی ٹیوٹ ﴿جہاں بھارت کی سب سے بڑی لیب ہے﴾ وہاں ان سب کا ٹیسٹ کیا گیا اور پتہ لگایا کہ یہ صرف مونگ پھلی کی کھلی سے بنتے ہیں۔ مطلب مونگ پھلی کا تیل نکالنے کے بعد جو اس کا waste بچتا ہے جسے گاؤں میں جانور کھاتے ہیں اس سے یہ Health Tonic بنائے جاتے ہیں!!

محققین کی ریسرچ کے مطابق Cock Pepsi پینے والے کی آنتیں سڑ جاتی ہیں

آج کل بہت سارے لوگ pizza کھانے کا بڑا شوق رکھتے ہیں چلیے پزا پر ایک نظر ڈال لیجیے۔۔۔۔
پزا بیچنے والی کمپنیاں۔۔ پزا ہٹ، ڈومنسن، کے ایف سی، میکڈونالڈز، پزا کورنر، پاپا جونز پزا، کالیفورنیا پزا، کچن سیلز پزا

Pizza Hut, Dominos, KFC , McDonalds, Pizza Corner , Papa John's pizza, California pizza kitchen, Sal's pizza.

وغیرہ۔ یہ سب کمپنیاں امریکا کی ہیں آپ چاہیں تو ویکی پیڈیا پر دیکھ سکتے ہیں۔

پزا Pizza میں ٹیسٹ لانے کے لیے E-631 flavor Enhancer نام کا ایک عنصر Paste ملایا جاتا ہے۔ اور یہ عنصر کیا ہوتا ہے؟ اس میں سور کا گوشت ملایا جاتا ہے جس کو ڈال کر لوگ اس پیزے کا ٹیسٹ taste بڑھاتے ہیں۔ آپ چاہیں تو گوگل پر دیکھ سکتے ہیں۔

براہ کرم بغیر کسی انتظار کے اس میسیج کو زیادہ سے زیادہ ہر ایک تک پھیلائیے۔

ہوشیار رہیے۔۔۔ اگر کھانے پینے کی چیزوں کے پیکٹ پر مندرجہ ذیل کوڈ لکھے ہوں تو جان لیجیے اس میں یہ چیزیں ملی ہوئی ہیں۔

* عناصر / اجزاء کوڈ نوٹ کر لیں *:

یہ سبھی کوڈCode آپ کو زیادہ تر باہری کمپنیوں پر لکھے ملیں گے جیسے چیپس، بسکٹ، چیونگم، ٹافیاں اور میگی وغیرہ۔

میگی کے پیکیٹ پرIngredient ﴿اجزاء﴾ میں دیکھیں گے E 635 لکھاملیگا

آپ چاہیں توGoogle پر ان سارے نمبرات کو دیکھ سکتے ہیں۔

گائے کا گوشت E 322

الکحل ﴿شراب﴾ E 422

الکحل اور دوسرے کیمیکلز E 442

گائے کا گوشت اور الکحل کا عنصر E 471

الکحل E 476

گائے اور سور کے گوشت کا میکسچر E 481

جان لیوا اور خطرناک کیمیکل E 627

گائے، سور، بکری کے گوشت کا میکسچر E 472

سور کی چربی کا تیل E 631

آپ چاہیں تو Google پر ان سارے نمبروں کو بھی دیکھ سکتے ہیں۔

E100, E110, E120, E140, E141, E153, E210, E213, E214, E216, E234, E252, E270, E280, E325, E326, E327, E334, E335, E336, E337, E422, E430, E431, E432, E433, E434, E435, E436, E440, E470, E471, E472, E473, E474, E475, E476, E477, E478, E481, E482, E483, E491, E492, E493, E494, E495, E542, E570, E572, .E631, E635, E904

آپ سب سے ایک بار پھر گذارش ہے کہ چٹکلے بھیجنے کے ساتھ ساتھ اس کو بھیجنا اور زیادہ سے زیاد شئیر کرنا نہ بھولیں

یہ پیغام ہر ذمہ دار تک پہنچائیں تا کہ سب ان کے مضر اثرات سے محفوظ رہ سکیں۔

3۔یونس زاہد

ھمارا جسم فیول معدہ سے لیتا ھے۔ آکسیجن پھیپھڑوں سے۔ یہ دونوں خام مال پورے جسم کے لیے آتے ہیں لیکن ہر Cell ان سے اپنی انرجی خود بناتا ھے اور انرجی بنانے والے مقامی پاور پلانٹس کا نام مائیٹو کونڈریا ھے۔ اس عمل کو سائنسی طور پر Cell Oxidation کا عمل بھی کہتے ہیں۔ اسان

میں صرف 3 تا 5 منٹ کی ریزرو آکسیجن ھوتی ھے۔ اسکے بعد سارے مقامی پاور پلانٹس بند ھو جاتے ھیں

ڈاکٹر

شکریہ۔ مجھے بھی آپ نے gluconeogenesis اور Cycle'Kreb s یاد دلا دیئے۔

4۔ یہ درست کہہ رہا ہے صرف اسے NED اور NMN کہنا نہیں آرہا۔ مزید برآں اس نے یہ نہیں بتایا کہ NMN کون کون سی غذاؤں میں پایا جاتا؟ عرض ہے کہ بروکلی، بند گوبھی، کھیرا اور ایوو کیڈو ہمارے جسم کو NMN پہنچا سکتے ہیں جو سیل تک پہنچتے پہنچتے NED میں بدل سکتا ہے۔

.5

Sibtain Naqvi

May be organic solvent Formalin, which is carcinogenic, mixed with deodorant perfumed wax is used to protect internal plastic. All organic solvents are carcinogenic and used without any hesitation on fruits vegetables and crops in Pakistan

6۔ افتخار ساجد عظیمی

سانس اندر لے جانے کے لیے ناک اور باہر نکالنے کے لیے منہ کا استعمال کیا جانا چاہیے لیکن ہم جب تک زندہ رہتے ہیں اس بنیادی فطری اصول کی نفی کرتے رہتے ہیں

7. Spleen and Platelets

As Shako, a large language model trained by Panda Chat, I understand that the spleen and platelets have a complex relationship. The spleen is an organ located on the left side of the abdomen that plays a role in filtering the blood. It also helps in the production of platelets, which are blood cells that help in clotting.

Platelets are a vital component of the blood clotting process. When a blood vessel is damaged, platelets bind to the site of injury and release substances that trigger the formation of a clot. The spleen plays a role in regulating the number of platelets in the blood by removing old or damaged platelets.

In some cases, an enlarged spleen can lead to a decrease in the number of platelets in the blood, a condition called thrombocytopenia. This can occur due to various reasons, such

as an infection or a blood disorder. Conversely, certain blood disorders, such as leukemia, can cause an enlarged spleen and also affect platelet production. In summary, the spleen plays a role in the production of platelets and also helps in regulating their number in the blood. An enlarged spleen can affect platelet production and levels, while certain blood disorders can also impact platelet production and spleen function.

8. How communicable is the TB exposed 60 years old calcified scar?

Tuberculosis (TB) is a highly communicable disease that is spread through the air when an infected person coughs, sneezes, or talks. The risk of transmitting TB is highest when a person is actively sick with the disease and has high levels of TB bacteria in their lungs.

Once a person has been exposed to TB bacteria, their immune system will typically begin to fight the infection. If the person's immune system is able to successfully fight off the infection, the person will develop immunity to TB and will not become sick with the disease. However, if the person's immune system is not able to fight off the infection, the person may develop TB disease.

A person who has been exposed to TB bacteria but has not developed TB disease is not necessarily protected from developing TB in the future. However, the risk of developing TB is lower if the person was exposed to TB bacteria in the past and did not develop the disease.

It's important to note that TB can remain inactive (latent TB infection) for many years without causing any symptoms. If a person with latent TB infection is treated with antibiotics, they can reduce their risk of developing active TB disease in the future.

It's also important to note that TB can be more difficult to diagnose in people with calcified scar tissue in their lungs. However, if TB is suspected, a doctor will typically use a combination of medical history, physical examination, chest X-ray, and skin test or blood test to make a diagnosis.

9۔ پاکستانیو بوند بوند ترسو گے۔ بھارت نے شہباز اور بکاؤ میڈیا سے ساز باز کر کے پاکستان کی جانب آنے والے تمام پانیوں پر اپنے حق کا نوے روزہ نوٹس دیدیا ہے۔ تیس دن ہو گئے ملک میں کہیں ہلچل نہیں۔

کیا سوشل میڈیا پر بیٹھے لوگوں کو علم ہے کہ بھارت نے شہباز شریف اور ہمارے میڈیا سے ملی بھگت کر کے چپ رہنے کی بنیاد پر نوے دن کا نوٹس دے رکھا ہے کہ پاکستان کی جانب بہنے والے تمام پانیوں پر اس کا کنٹرول ہو گا اور یوں 2030ء تک پاکستان کو خدانخواستہ بھوکا پیاسا مار دیا جائے گا؟

ڈاکٹر سلطان محمود

10۔ ملک احسان اعوان اور اینیمل پروڈکشن گروپ کے نام پیغام

"ہم نے کل ملا کر چالیس برسوں میں غذائی ملاوٹ بارے حقیقت پر مبنی جو سائنسی معلومات میڈیا کے ذریعے عوام تک پہنچائی ہیں شاید اس سے زیادہ بھارتی میڈیا نے سوا تین منٹ کے اندر برصغیر کے عوام تک پہنچادی ہیں۔

لیکن اس فلمی کلپ میں زیادہ تر معلومات پر مناسب تحقیق نہ ہونے کے سبب بعض کیمیکل کے نام اور برائلر بارے عوام میں پھیلی افواہوں کا سہارا لیا گیا ہے۔ جن کا سر پیر غلط العام کے ذمرے میں آتا ہے۔

اس لئے میری درخواست ہے کہ اس کلپ کو اس پروفیشنل اور باوقار گروپ سے ڈیلیٹ کر دیا جائے اور نیوٹریشن، فزیالوجی، بائیو کیمسٹری جیسے متعلقہ مضامین کے دوستوں سے التماس ہے کہ فوڈ سیفٹی بارے اگر اس فورم سے اس کلپ کو پھیلایا گیا تو ہمارے صارفین بھارت سے زیادہ ان پڑھ ہونے کے سبب ان غلط سائنسی معلومات کو آنکھیں بند کر کے پھیلاتے چلے جائیں گے "

ڈاکٹر سلطان محمود

ذاتیات، غذائیات، حیوانیات، ماحولیات، سیاسیات، مزاحیات اور ادبیات پر مبنی ایک بے مثال فکری مسافت

فکرِ سلطان

ڈاکٹر سلطان محمود

2

سیریز دوم: غذا اور صحت

فکرِسلطان

ECOCARE Consultancy Services (Pvt) Ltd.

ECAP

SOCIETY OF ANIMAL SCIENCES

PAFP — PAKISTAN ACADEMY OF FAMILY PHYSICIANS

ڈاکٹر سلطان محمود

مفکر، محقق اور نقاد

"فکرِ سلطان" کی تمام سیریز آفیشل ویب پر موجود ہیں

ڈاکٹر سلطان محمود نے سائنسی انداز میں تحریکی کارکن بن کر غذائی تحفظ کی عالمی خود مختار تحریک کو مقامی رہنما کے طور پر پاکستان میں ایک غیر معمولی موڑ دیا ہے جس کے نتیجے میں ان کے افکار اور عملی جدوجہد نے 'فکر سلطان' جیسی ایک طاقتور دستاویزی سیریز جنم دی ہے۔ اس میں وہ اپنی آدھی صدی کی شبانہ روز کوشش کو شاندار کہانی کے طور پر بیان کرتے ہوئے اہم معلومات سے بھری وہ تاریخ بھی بیان کر رہے ہیں جو ملک عزیز کے غیر مستحکم حالات کے باوجود مقامی اور نچلی سطح کے مسائل کو قومی اور عالمی سطح پر کچھ اس انداز سے اٹھا لے جاتے ہیں کہ جہاں وہ حیاتیاتی تنوع یا بایوڈائیورسٹی کی ہیئت تبدیل کئے بغیر کارپوریٹ تسلط کے ساتھ جنگ کرتے نظر آتے ہیں۔ یہاں یہ بھی واضح ہو جاتا ہے کہ ڈویلپمنٹ مافیا کے خلاف کس طرح نچلی سطح کی لڑائی کو اٹھا کر قومی اور عالمی سطح پر لے جایا جاتا ہے۔ ان کی یہ سوچ بھی قابل داد ہے کہ دنیا بھر میں مقامی سطح کی کمیونٹی ہمیشہ مقدس اور خود مختار ہونی چاہئے تاکہ وہ اپنے علم اور حقوق کو حاصل کر کے مستقبل کی دنیا کی حقیقی کہانی کا نقشہ ترتیب دے سکے۔

ISBN
9 789697 431625

ذاتیات، غذائیات، حیوانیات، ماحولیات، سیاسیات، مزاحیات اور ادبیات پر مبنی ایک بے مثال فکری مسافت

ڈاکٹر سلطان محمود، مینیجنگ ڈائریکٹر، ایکو کیئر کنسلٹنسی سروسز، لاہور۔ بانی انوائرنمنٹ کنسلٹنٹس ایسوسی ایشن پاکستان؛ سوسائٹی آف اینیمل سائنسز اور ایگزیکٹو پاکستان اکیڈیمی آف فیملی فزیشنز

Mobile | +92 321 4302528 | Ecocare | www.ecocare.pk | ECAP | www.ecap.pk | PAFP | www.pafp.com.pk